

بنت النيل



يناير ١٩٥٠



ليس لعمر المرأة أن يحتسب عليها ... انما الحساب في صحتها وجمالها !

مهما يكن عمرك .. فان أساس الجمال الحقيقي ينبني على ذلك المظهر المعتنى به . ولا تظني ان مستحضرا واحدا مهما
أوتى من الصفات يستطيع أن يحقق ذلك . ومن أجل هذا ابتكرت اليزابت أردن الاسلوب الامثل الذي يعتبر أساسا
لفن التجميل الحقيقي : نظفي بشرتك .. انعشي بشرتك .. ثم طريها ..
واثباتا لذلك تقدم لك اليزابت أردن الجمال لثلاثة مراحل في الحياة :

<p>للشابة نظفها بكريم «أردينا كلينسنج كريم» وبسائل «أردينا سكين لوشيان» انعشها بسائل «أردينا سكين لوشيان» المنعش اللطيف طريها بكريم «فلقا» الذي يترك البشرة ناعمة كالحرير</p>	<p>للشابة الناضجة نظفها بكريم «أردينا كلينسنج كريم» وسائل «أردينا سكين لوشيان» انعشها باستعمال «أردينا سيشيال استرنجنت» بطريقة (الطبقة) الثابتة طريها بكريم «برفكشيان كريم» بطريقة (الطبقة) ايضا ليرحي مظهر التوتر</p>	<p>للشابة الطبيعية نظفها بكريم «أردينا كلينسنج كريم» مع سائل «أردينا سكين لوشيان» وهي افضل طريقة للتنظيف انعشها بسائل «سكين لوشيان» الذي يكسبها رونقا ونضارة طريها بكريم «أورنج سكين كريم» الذي يلينها</p>
--	---	---

ولتبلغى حد الكمال في المكياج وانسجام الالوان استعملي بات-اكريم .. وبودرة أردنيا للوجه .. وأحمر الحدود ..
وأحمر الشفاه .. وكحل العيون .. وفي النهاية استعملي أحدث مبتكرات اليزابت أردن للمكياج « بلاش روز » ...

ولاي استعلام اتصلي بمس كيس أو بالوكلاء **سماوي وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٩١

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون لاردي لاكوافير سوكرات وشركاه	محلات شيكوريل محلات شالون اجزاخانة نورتون محل سوكرات	اجزاخانة نورتون بمبور سعيد : محلات سيون ارزب	اجزاخانة جانيس بالمنصورة : مخازن أدوية الحرية	اجزاخانة انترناسيونال باسوان . ماجيدا فرايس فوتو ستورز

بوادر النصر

والنصر يعني نحن نساء مصر ويعنى سائر المصريين من المواطنين ، اذا كان القضاء على الجهل يعنى الرجال كما يعنى النساء فى هذه الايام .

وهذا النصر الذى أتحدث عنه بدت طلائعه فى باريس حيث انعقد المؤتمر النسائى الدولى لمعالجة شئون المرأة التعليمية ، فقد أحس العالم كله - نظرا لوضع المؤتمر تحت رعاية اليونسكو - ان مصر فى موكب الامم تناقش أسباب الجهالة فى العالم النسائى وتدلى بدلوها فى طرق العلاج ووسائله ، وأنصت العالم كله الى رأى بنت النيل ، وأخذوا بهذا الرأى آخر الامر مثلما أخذوا برأى الأمريكيات والانجليزيات وغيرهن .

واذا كان هذا النصر قد أصاب مصر التى دوى صوتها فى أكبر المؤتمرات النسائية الدولية فهو نصر معنوى لا شك فيه ، غير أن هذا النصر لاحقه نصر آخر لا يقل خطرا أو أثرا عنه ، فقد قرر المؤتمر أن تمتد هيئة (اليونسكو) يدها لمعاونة اتحاد بنت النيل فى مصر حتى يقضى اتحادنا على الامية بين النساء المصريات ، وتتخلص بلادنا من هذا العار وتكمل مقومات حضارتنا بتعليم جميع المصريات .

وهذه هى بوادر النصر التى أعنيها ، فأن مساهمة هيئة اليونسكو بالتشجيع والتأييد لمشروعاتنا تنطوى تحتها أشياء كثيرة تساعدنا على تحقيق أهداف اتحاد بنت النيل الكبرى ألا وهى القضاء على الامية بين الاميات فى بلادنا .

ولا أريد أن أقول ان أمر الامية بين نساتنا قد حل فنحن لا نزال فى أول الدرج ، ولن تغنى المقالات والخطب فى القضاء على الامية ، ولن تفيد معاونات (اليونسكو) وغيرها اذا لم ننصرف نحن بكلياتنا لتحقيق هذا الهدف الرفيع مهما نتحمل من متاعب ومهما نلق من صعاب ، ومهما تجابهنا الحوادث بالعقبات والمضايقات ، فان نصف الشعب فى حاجة الى كفاح الامية بينه ، وتلك مهمة أخذناها على عاتقنا وهى مهمة خطيرة تحتاج الى قناة صلبة وعود لا ينكسر ، ونحن بعد الاعتماد على الله وتشجيع المواطنين جديرات بالمهمة خليقات بالكفاح .

واذن فقد انتهى عهد الخطب والمقالات وحق علينا بعد تأييد (اليونسكو) واستعداده لبذل المعونات المختلفة أن نبدأ عهد العمل الجدى ، ونشمر عن ساعد الجهد ونحقق المشروع بالاعمال لا بالاقوال وانا نطالب كل مواطن ومواطنة بأن يمد يد المساعدة السخية بالاعمال والافعال حتى يتم القضاء على الامية بين نساء الجيل وننشئ المصريات التنشئة التى تبوئن مكانهن فى التاريخ ، فالمجد ليس لاحد وانما المجد لمصر ، ومصر غايتنا وأملنا ، وان من أجمل أيام حياة هذا الجيل أن يشهد معنا النصر المؤزر بالقضاء على الامية ومحو الجهالة من صفوف المصريات .

د. بهاء نصر

ضحايا الغير

للكتور البراهيم عبيد

والضحايا نحن الازواج والآباء والمسؤولين عن كل أنثى وشيقة القوام أنيقة ، الثياب فيها طراوة وحلاوة ! ولسنا ضحايا يقض مضاجعنا نظرات الرجال وبسمات المفتونين وسماجة العابثين ، فذلك أمر تعودناه ، ووباء قبلناه صاغرين ، فليس في القانون ما يمنع الرجل من البسمة العابرة أو النظرة العابثة إذا هلت عليه زوجة حسناء أو فتاة هيفاء ، فالله جميل يحب الجمال ، وما أكثر ما يحمل الماجنون معنى الجمال من فتاعب ومسئوليات ؟

انما نحن ضحايا الجميلات الرشيقات الانيقات ، مع أننا نغض الطرف ونخفي الابتسامة ولا نقتحم بعيوننا مفاتن هذه أو تلك . . .

نحن ضحايا زوجاتنا وبناتنا أو ضحايا غيرتهن من صاحباتهن ، وليس فينا رجل الا وقد لدع من صاحبة أو جارة لزوجته وبنته ، اذا التقيا في حفل أو ترام أو زيارة عادت زوجي وزوجك وحدثك عن فستان فلانة وقبعة علانة وحقيبة يد تترتانة ، فإذا غفلنا أو استغفلنا ، عاد الحديث على المائدة عن الفستان والحقيبة والقبعة ، وإذا انصرفت الى مكتبك طيرت زوجي وزوجك بحديث المائدة المعاد ما تقرأ أو تكتب ، وإذا مكثت وزعمت القبايح فيما تذكر ونقدت بالذوق ما تشرح ، وعيبت الوصف بعثت فجاءتك بالحقيبة أو الفستان من صاحبتهم ، وعرضت جمالهما وزعمت أن الفتنة اذا ارتدت الثوب هي أو مسكت يدها حقيبة صاحبها وهنا يتحدى القدر أي أب أن يرفض الطلب راضيا مقتنعا أو ساخطا متأففا والا

ذهبا وفضة ، فالزوج أو الاب بخيل مقتر اذا اقتنع أن أنثاه قد اكتفت بما ذكر به صوانها (دولابها) ، والزوج أو الاب ماكر خبيث ان زعم أن ليس في مقدوره أن يستمطر السماء ذهبا وفضة !!

واذكر معي وأنت تقرأ هذا الكلام أن ليس في مصر سيدة ، أو هكذا يخيل الى ، تعتقد أن الرجل الكفء المواتي العارف واجب بيته وعياله من يرفض لزوجته أو

فالبيت جهنم ما خلا من هذا الفستان وتلك الحقيبة ؟ وليس في مصر سيدة ، أو هكذا يخيل الى ، تؤمن بأن ثيابها كافية أو أن ليس في مقدور زوجها أو والدها أن يضرب الارض فيخرج

ما يرى الرجل

المرأة الجميلة تجذب الرجال اليها فان جذبت واحدا من هؤلاء الرجال فانه لن يلبث أن يقع في حبها فان وقع في حبها تزوجها وان تزوجها أصبحت سعيدة طول حياتها هذا قول تؤمن به النساء على اختلاف مشاربهن ودرجة تعليمهن وسأحاول هنا أن أدلل على بعد هذا القول عن الحقيقة .

ان الرجال يبههم الجمال ولكنهم لا يحبون المرأة الجميلة دائما وقد يحدث أن يتزوجوا من جميلة ولكن سرعان ما يلاحظون برودها . هذا من جهة ومن جهة أخرى لم أسمع أن رجلا ترك امرأته لقبحها فقط في حين أنى حادثت عددا كبيرا من الرجال يحبون نساء بعيدات كل البعد عن الجمال .

فالرجل اذن مخلوق معقد ليس من السهل معرفة اتجاهاته . لنضعه اذن تحت العدسة المكبرة كي نعرف مطالبه وما يريده من المرأة يريد الرجل أن تحبه امرأته وتعطف عليه وتولييه كل عنايتها . يريد لها أن تتطلع اليه أكثر مما تتطلع في المرأة . يريد لها أن تشعره بأنها في حاجة اليه لا الى حافظة نقوده فقط . يجب أن تجعله المرأة يشعر أنه أقوى وأقدر منها .

ان الرجل خيالي أكثر مما تعتقد المرأة وهو يكره المرأة الواقعية المادية . انه يريد أن تحلق به في سماء الحب والخيال لأن تنزل به الى جحيم الحياة الواقعية التي يتلظى بنارها طول نهاره . وهو يطلب منها ان تجملت أن تتجمل له وان فكرت أن تفكر فيه فالمرأة في نظره ملاك الرحمة والعطف وقد يفشل الزواج ان شعر الرجل بأن امرأته بعيدة كل البعد عن المثل الاعلى الذي رسمه للزوجة التي كان يحلم بها

الحياة الزوجية اذن ياسيدتي فنحتاج الى ذوق سليم ودراية وخبرة ، يحتاج الى عقل والى عاطفة ولكنه يحتاج قبل كل شيء الى التضحية التي هي أساس كل سعادة على الارض .

بنته طلبا فوق طاقتة ، فهو مقصر في وفائه ، قاصر في تفكيره ، ولو تغنى الشعب بذكائه وسارت بذكره السير والحكايات ، فليست عظمة الاب أو الزوج فيما يصنع لبلده أو شعبه أو بيته ، وانما الزوج أو الاب العظيم حقا ذلك الذي يتحدث عنه النسوة في مجتمعاتهن ، فيحسنين دخله ويذكرن هناة زوجه أو بنته ، ولن يخرج من تلك المجتمعات الا مجرعا مهتوك السيرة أو العرض ، فمن قائلة انه يرتشى أو يسرق ، ومن زاعمة أن هناة الزوج أو البنت هدايا حرمتها الشريعة أو الاخلاق !!

ثم أنظر معي بعد ذلك الى النساء في الشارع أو في الحفل أو في وسائل النقل المختلفة ، كيف ينظر بعضهن الى بعض ، تلك تسخر بقبعتها أو فستانها ، وتلك تكتنم غيرتها حتى تعود الى البيت فتطالب بحقها المشروع في فستان أنيق أو حذاء بديع رأتهما في جسم فلانة وقدميها ، أو ليست فلانة هذه أقل منها جمالا ودونها حسبا ونسبا ؟ فإذا أجبت الطلب روضت السوحش الجميل الانيق ، واستأنست المهر الشرود ، واذا أبيت النداء أشعلتها في البيت نارا ، وخلقت بين الصديقتين أو القريبتين أو الشقيقتين أحيانا عداوة لا يفرغ قلبها وقالها ولا تخمد لها جذوة أو ترى لها رمادا ؟

وبعد فأن بعض الازواج أو الآباء تضايقهم تلك الابتسامة العريضة من غير مأفون أو تقلقهم تلك النظرة الملتبهة من فاجر معتوه ، ولو فكروا قليلا لاستهانوا بابتسامة الرجال ونظراتهم ، فان أخطر ما يصيبهم وأقسى ما ينزل بهم نظرة زوجهم أو بنتهم لصاحبة في ثوب أنيق ؟

من هنا وهناك

عيد القديسة كاترين عيد عظيم تحتفل به عاملات المحال التجارية في فرنسا احتفالا عظيما ذلك لان هذه القديسة شفيعة الفتيات اللاتي لم يتزوجن بعد .

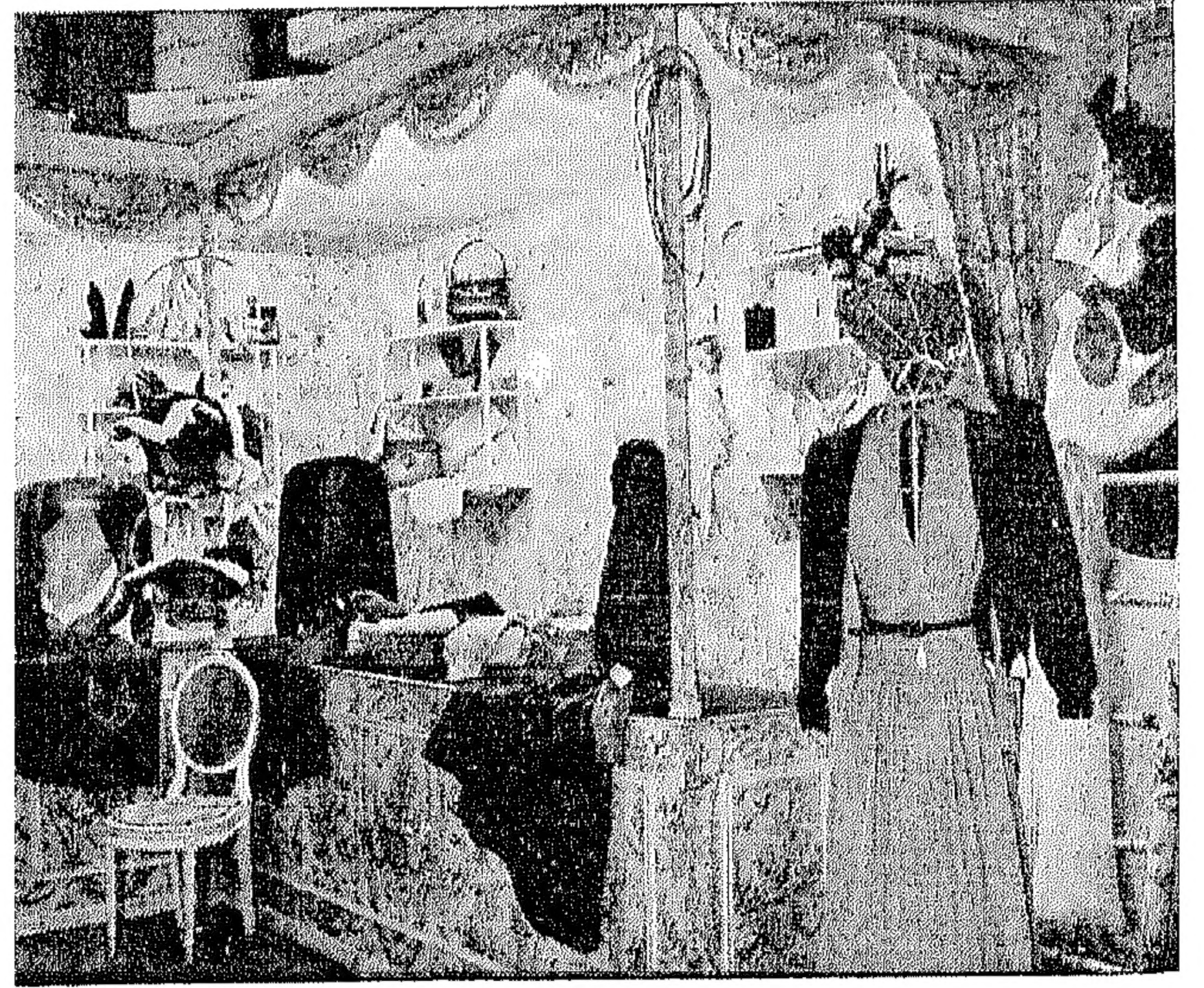
وفي هذا اليوم تغلق المحال التجارية أبوابها للجمهور . فتحولها العاملات الى مراقص صاخبة وتتفنن كل منهن بالنكر في أزياء غريبة مبتكرة يبدو فيها فن عاملات الموضة في باريس في أبهى مظاهره . وأهم ما يعنين به التفوق في صنع القبعات المبتكرة الجميلة لان الاعتقاد السائد بينهن هو أن لابسة أجمل قبعة لابد أن تجد رجل أحلامها في الأشهر القليلة التي تلي العيد .

وهاهن ثلاث عاملات يتأهبن لهذا العيد الكبير فأخذت كل واحدة منهن تجرب القبعة التي تليق بها .



ليس واحدة من الانبيات تستطيع أن تقول انها لا تعرف شيئا عن صانع الأزياء الشهير كريستيان ديور الذي يطلع علينا في أول كل موسم بآخر المبتكرات . وقد أراد هذا العام أن يكمل النقص الذي كانت تشكو منه معروضاته فقدم مع الفساتين والمعاطف والتاثيرات نخبة منتقاة من حقائب اليد والقفازا والاحزمة وما إليها

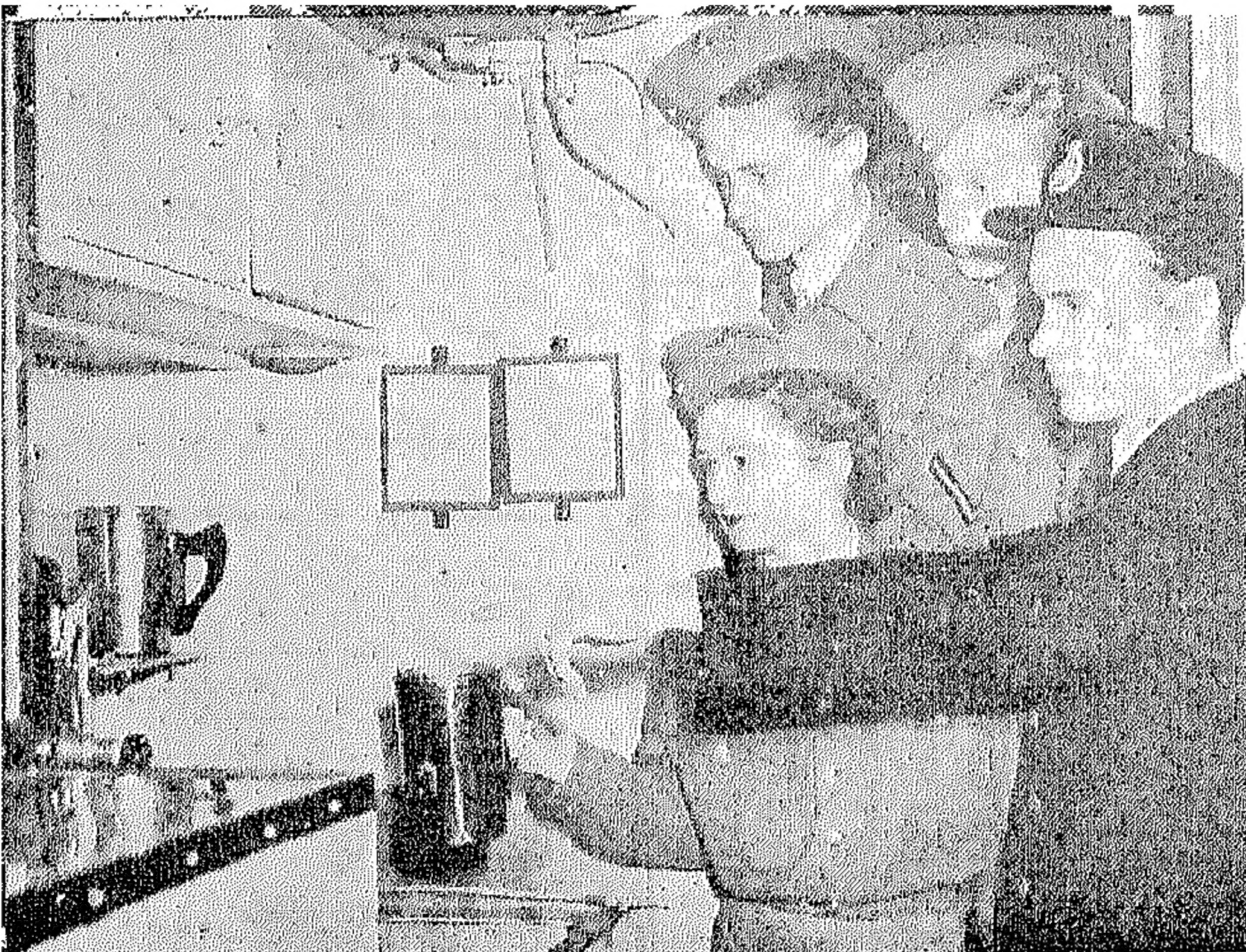
وقد وجد ان ارتفاع أسعار الأزياء التي يقوم بصنعها يقصى عنه طبقة مهمة من الباريسيات الانبيات فلجأ لأول مرة الى صنع أزياء جاهزة ولا سيما الجاكيتات والجوب والبلوزات التي يلائم سعرها الميزانيات المتوسطة. فلاقى هذا التجديد نجاحا منقطع النظير



لا تدخر شركة الطرق الجوية البريطانية B.O.A.C.

جهدا في ادخال آخر المستحدثات على طائراتها وقد ركبت أخيرا في طائراتها هذا الجهاز الكهربائي لاعداد الشاي للمسافرين على خطوطها . وليس للمضيعة الا أن تصل هذا الوعاء المعدني بالتيار الكهربائي لتحصل بأسرع ما يمكن على مايلزمها من ماء ساخن أو شاي مبالغ في راحة جمهور المسافرين .

ويسر بنت النيل بهذه المناسبة ان تسجل نجاح المرأة في مهنة المضيفات الجوية وهي مهنة شاقة دقيقة . فقد أثبتت المرأة بذلك ان لها من قوة الاحتمال ومن الكياسة ما يسمح لها بالقيام بأدق الاعمال .



حظك في عام ١٩٥٠



برج السمك

من ٢٠ فبراير الى ٢٠ مارس

حظك مع كبار السن • قد تكسبين في ورق اليانصيب ان اشتريت ورقة بين أول وعشرين مايو • سافري ان أردت في شهرى فبراير ومارس ولسوف يخفق قلبك في يناير أو في أكتوبر • اعتنى بجمال قدميك • اشترى أحذية جميلة • زاوجى بين الأزرق الفاتح والاصفر الفاتح ان أردت أن يبسم لك الحظ • ولا تحزنى لان حظك السعيد مرتبط برجل كبير السن فكثيرا ما تتم السعادة في عطف رجل مكتمل •



برج التلو

من ٢١ يناير الى ١٩ فبراير

ستبرزين في النواحي الفنية والخيالية • اشترى ورقة يانصيب بين أول يناير والعاشر منه وبين الخامس عشر من شهر سبتمبر والعاشر من شهر أكتوبر • قد تسافرين في شهر اغسطس بالطائرة، لينتظر قلبك الى شهر ديسمبر • اعتنى بذراعيك وساقيك ليكمل جمالهما • ارتدى اللون الأزرق واذا تحسن جمال ذراعيك وساقيك فلا تلبسى الفساتين الطويلة ولا الأكمام الطويلة



برج الجدى

من ٢٢ ديسمبر الى ٢٠ يناير

سيحالفك الحظ والنجاح أينما كنت • ولسوف تجتازين كل العقبات وان سافرت في سبتمبر أو ديسمبر صادفك التوفيق • أكتوبر هو شهر التوفيق في الحب • اشترى ورق اليانصيب في أول يناير وفي الخامس والعشرين منه • واللون الذى يتفق وحظك هو البنفسجى ذو الانعكاسات الفضية • اتبعى نصيحتنا وسوف تجدين أن ما نعرضه عليك لن يختلف عن الواقع المنتظر



برج الجوزار

من ٢١ مايو الى ٢١ يونيو

يجب ألا تلقى بالا على كل ما تسمعين وستزيد حساسيتك هذا العام • وسيطلب يدك شاب أنيق في شهر يونيو • وان لم تربحى فى أوراق اليانصيب بين أول يناير و١٥ منه عاودى الكرة بين أول أكتوبر و١٥ منه ستسافرين في شهر اغسطس • اعتنى بجمال شعرك • اختارى الرمادى والاحمر فانهما يجلبان لك السعد • ونعود فنحذرك من فتح أذنيك للدسائين دعاة السوء •



برج الثور

من ٢١ أبريل الى ٢١ مايو

تلقين نجاحا عظيما في شهرى سبتمبر واکتوبر • اشترى أوراق اليانصيب بين الخامس والعشرين من شهر ابريل والخامس والعشرين من شهر مايو • ان كنت تزمعين السفر فسافرى في أكتوبر • وان كنت تشكين من البدانة فعلاجها هذا العام مضمونة نتائجها • اختارى الاخضر الغامق مع الأزرق الغامق • امتنعى عن المناقشات فى أوائل الشهر القمري فذلك خير لك •



برج الحمل

من ٢١ مارس الى ٢٠ أبريل

أنت صاحبة مشاريع عظيمة ولكنك لا تضبرين كثيرا عند تنفيذها • ستتخذين قرارا حازما فى مشكلة مالية تقع فى شهر يناير • ستصادفين من تتزوجين فى سبتمبر • حظك فى أوراق اليانصيب بين الثالث والخامس عشر من شهر أغسطس • ان سافرت فسيكون ذلك خلال فبراير أو مارس أو نوفمبر • اختارى الاحمر الفاقع مع الاسود ان أردت حظا سعيدا • ولا تحاولى تغيير ما ذكرنا لك •

حظك في عام ١٩٥٠م



برج السنبل
من ٢٤ أغسطس إلى ٢٣ سبتمبر

ستنجحين في الناحية التجارية وتبرزين فيها. اشترى ورقة يانصيب بين أول يناير والعشرين منه أو بين أول أكتوبر و١٠ منه. اهتمي بالعمود الفقري وحاولي أن تقوميه لتكسب قامتك بضعة سنتيمترات. الألوان الرمادية تناسبك. ستجدين هذا العام من يقدر فذك فتعينين في وظيفة هامة تدبر عليك ربها طائلا أو تتزوجين ممن تريدين الزواج منه. ولكن عليك بطول البال وروية التفكير



برج الأسد
من ٢٤ يوليو إلى ٢٣ أغسطس

انك ستحصلين على وظيفة محترمة وستتزوجين بمن تحبين وتقدرين. وأفضل شهر لك هو شهر يناير. جربي حظك في أوراق اليانصيب بين ١٥ أبريل و١٥ مايو. قد يحدث لحياتك تغيير كبير في شهري أبريل ويوليه. اختاري الاصفر الذهبي والازرق الغامق فانهما يتفقان مع برجك ويجلبان لك الحظ السعيد. ستتعرفين خلال العام بشخص يجلب لاسرتك خيرا عميما.



برج السرطان
من ٢٢ يونيو إلى ٢٣ يوليو

انك ستقدمين في عملك. ان شهر أغسطس هو شهر حظك في أوراق اليانصيب. عالجى ضعفك هذا العام ان أردت أن تشفى منها نهائيا. اختاري الابيض الموشى بالاخضر ان شئت لحياتك سعادة. غيرى محل اقامتك ان أردت بين ٢١ فبراير و٢١ مارس فانه أنسب وقت لكل تغيير بالنسبة لك ولا تتعجلي في تغيير سكنك بمناسبة أزمة المساكن ولا بأس من الانتظار عاما آخر يأتي معه الفرج.



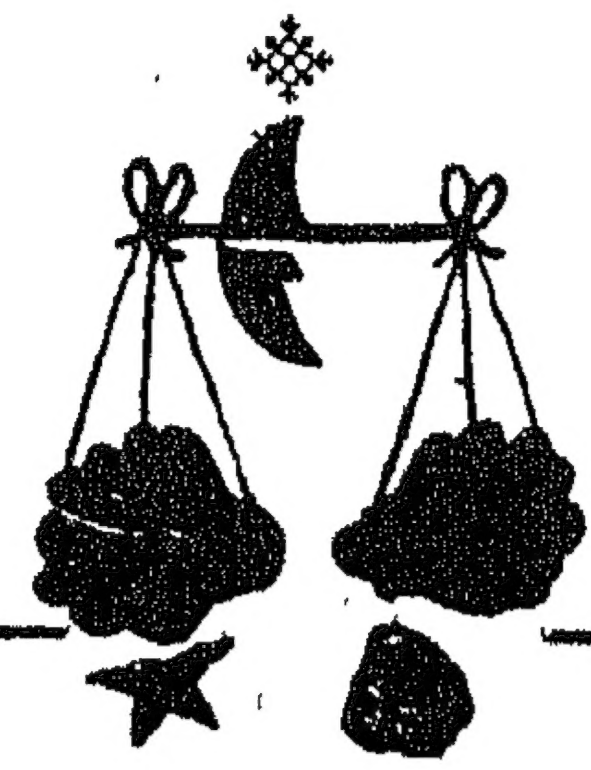
برجرامي
من ٢٣ نوفمبر إلى ٢١ ديسمبر

اخضعي لايحاءك تنجحي على طول الخط بينما قد لا توفقين ان أنت فكرت تفكيرا منطقيا خالصا. حظك في أوراق اليانصيب يمتد بين ٢٠ يناير و٢٠ مارس. لا تقومي بأسفار طويلة واحجزى قلبك لشهر يونيو. راقبي افرازات كبدك وغددك ان أردت أن يعود لون بشرتك الى جماله. اختاري البنفسجي الموشى بالذهبي لا تسرفي في التواييت.



برج العقرب
من ٢٤ أكتوبر إلى ٢٢ نوفمبر

في استطاعتك أن تسافري سفرا طويلا يغير حياتك تغيرا كاملا. أما هذا التغيير فسيقع في شهر أكتوبر. اشترى ورقة يانصيب بين ١٥ يوليو و١٥ أغسطس. أما الحب فسيعلق بك خلال شهر مايو. وان كنت تشكين ألما في ركبتيك عالجيه هذا العام وشفاؤهما مضمون. اختاري اللون الطرابيشي والمفضض فانهما يتفقان وسعدك. ان نصف جمالك في احتشامك فاحتشمي



برج الميزان
من ٢٤ سبتمبر إلى ٢٣ أكتوبر

انك ستحاولين أن تحسني مركزك وسيحسن فعلا حوالى آخر العام. ستجدين ضالتك في سبتمبر أو ديسمبر. اشترى أوراق اليانصيب بين ٢٥ أبريل و٢٥ مايو. سافري أيضا ان أردت خلال هذه الفترة فانك ستوفقين في سفرك كل التوفيق. عالجى كليتيك هذا العام ان كنت تشكين منهما. اختاري الوردي المائل للبرتقالي والازرق. لا تكثري من عمل التواييت الذي يفسد ذوقك

رسالة الشهر

عزیزتی بنت النیل

... لا أعرف كيف أبدأ رسالتی اليك . ان أعصابی تكاد تتحطم مما أنا فيه . . . لقد زوجنی والدي لابن عمی وهو شاب في مقتبل العمر . رزقت منه في بحر ست سنوات ثلاثة أطفال هم عزائی الوحيد في هذه الدنيا . وكيف لا يكونون كذلك وقد أهملنی زوجی منذ الساعة التي زففت اليه فيها وهو لا يكاد يوجه الى الكلام الا اذا ألحت عليه الضرورة . وأحاول من جهتي أن أستميله فاضاحكه وأسائره وألطفه ولكنه لا يأبه لكل هذه المحاولات فيتركني ويجلس في حجرة أخرى مبالغة في اذلالی والخط من شأنی . لقد عرفت أخيرا سبب هذا الصبد . انه يتردد على ممرضة تعمل في أحد المستشفيات فيقضى معها معظم أوقاته . أما أنا فقد رأيت من الحكمة ألا أفهمه ما اتصل بي عن صلته بهذه الغادرة حتى لا أخرج وأخرج نفسي معه . . . ان كل ما أرجوه منك ياسيدتي أن تدليني على الطريق الذي يجب علي أن أسلكه حيال زوجي وتصرفاته هذه . ان والدته وأخواته يعطفن على حالتي عطفًا شديدًا . فهل أخبرهن بتلك العلاقة الآثمة التي شجرت بين زوجي وهذه الممرضة أم أحاول معالجة الموقف بالصبر والسكوت ؟

أفتيني ياسيدتي فأنا على أحر من الجمر .

ز . ص

أنت سيدة نبيلة من اللواتي ذهبن ضحية تلك الزيجات التي تعقد اعتبارًا وبدون تفكير سليم وروية . لاشك في أن هذا الزواج قد تم بموافقة أسرتيكما ولم يؤخذ فيه طبعًا رأى الزوجين صاحبي الشأن أولا وأخيرا فخرج فاشلا من الساعة الاولى . وذهبت وذهب زوجك ضحية له . انك حسنا فعلت اذ لم تعاتبى زوجك على علاقته الشائنة فقديشور في وجهك وقد يقطع بثورته هذه آخر خيط يربطكما ببرباطه المقدس . اعتصمى بالصبر وأحيلى عليه والدته وأخواته فقد ينلن منه بحكم صلتهم به ما قد لاتنالينه أنت منه . اهتمى بتربية أطفالك الثلاثة فانهم في أشد الحاجة الى أم مثلك تحذب عليهم وتنشئهم التنشئة الصالحة . واعلمى أخيرا أنه لا بد أن يعود اليك تائبًا لرشده نادما طالبا الصفح والمغفرة على ما بدر منه نحوك .

بنت النیل

المرأة الخالدة

هدى شعراوي

المدرسون والمدرسات نتشرف أحيانا بمقابلتها في دار الاتحاد أو في قصرها العربي الجميل ، فكانت حقا مضرب المثل في التواضع وكرم النفس ، حتى أننا لم نشعر في زيارة من زيارتنا لها ، مع مالها من هبة ووقار في نفوسنا ، اننا نجلس أمام زعيمة النهضة النسائية في الشرق ، بل كنا نشعر أننا أمام أم رءوم ، تحدث أبناءها بشائق الاحاديث ، وان أنس لا أنس ما كانت تبديه لنا الفقيدة العظيمة في كل مقابلة من غيرة شديدة على مدرستها ، لتكون في مقدمة مدارس القطر فكنا نعمل من جانبنا على تحقيق رغبتها ، وكانت هي من ناحية أخرى تشد أزرا بتشجيع التلميذات السابغات بشتى أنواع التشجيع ، ولا سيما اللائي برزن في اللغة العربية . فكان لذلك كله أثره الملموس وأصبحت مدرستها - كما أرادت - المدرسة النموذجية التي يشار اليها بالبنان .

لقد بهرت هدى شعراوي نساء الشرق بل رجاله بما قامت به من كفاح وجهاد في سبيل وطنها ، وما بذلت من جهد من أجل تحرير المرأة المصرية مما كانت ترسّف فيه من أغلال وقيود لا يقرها الشرع الحنيف ولا تتفق في شيء مع تطور الحياة

فيجب على كل فتاة شرقية وعربية أن تقرأ تاريخ هدى شعراوي وتحفظه كلمة كلمة فتاريخها مدرسة لكل فتاة تريد أن يكون لها في الحياة كيان ووجود .

عبدالرحمن طلب أبو صغير

في الشهر الماضي حلت الذكرى الثانية لخالدة الذكر المغفور لها هدى هانم شعراوي فخر نساء الشرق ، ورمز التضحية والجهاد في سبيل نهضة البلاد . فهل أدت الهيئات النسائية بعض ما يجب عليها لتكريم زعيمة النهضة النسائية في مصر وهل قامت المحافل السياسية المختلفة بما ينبغي لحياء ذكرى سيدة كانت قدوة حسنة لرجالنا قبل نسائنا يتخطف الموت من بيننا كل يوم كثيرا من الناس ، ويعيش بين ظهرانينا خلق من الرجال والنساء يجلس عن الحصر والتعداد . ولكن لا نكاد نشعر بموتهم أو بوجودهم في الحياة ، مع ما وصل اليه بعضهم من الثراء والتعليم والجاه . فهذا الصنف من الناس قد انطوى على نفسه وعاش وحده مهجورا حتى من أعز الناس لديه . ولكن هدى شعراوي - رحمها الله - لم تكن من ذلك الصنف من الناس بل أنشأها الله خلقا آخر ، فجعلها بأكرم الصفات الانسانية وأنبهها فعاشت لغيرها لا لنفسها ، واستطاعت أن تثبت بأعمالها الوطنية الجليلة - أن المرأة لا تقل عن الرجل عقلا وعلمًا وفصلا في خطير الامور ، متى تحلت بالعلم والفضيلة وكان رائدها الاخلاص في أداء الواجب .

لقد عرفت الراحلة الكريمة عن كذب حين شاء لي الحظ السعيد أن أكون في يوم من الايام مدرسا للغة العربية في مدرسة الاتحاد النسائي ، وهي احدى مؤسساتها الخيرية ، فكنت أنا وزملائي

أمراض اللثة في المدرسة الأمريكية

للكبر محمد الساهر

مصراعيه لكل من يريد تجديد نفسه وتكريس حياته للبحث العلمي . واستطيع أن أقرر أن التهافت عظيم على مثل هذه الوظائف الشحيحة المرتب ويراعى في الاختيار الترتيب والكفاءة . . .

والنظرية الحديثة في علاج اللثة هي أولا البحث عن السبب في علتها . وهذا السبب اما موضعي نتيجة اهمال أو خلل في الاعضاء المحيطة والقريبة كطبيعة اللعاب أو الشذوذ في أجهزة التنفس كالحواجز الانفية والزوائد الحلقية وغيرها من الاسباب . وقد يكون منشأ المرض عاما يتعلق بالصحة العامة . وأهمها سوء التغذية أو خلل في غدد الجسم المختلفة وأهمها الغدد الصماء وهي بيت القصيد .

وتؤكد المدرسة الأمريكية الحديثة العلاقة الوثيقة بين اعتلال الغدد الصماء وظهور أمراض اللثة . ومثل هؤلاء المرضى يحولون للمعمل لشتى الاختبارات العلمية التي توضح افراز كل غدة على حدة . ثم تحول نتيجة هذه التحاليل الى القسم المختص لتشخيص مصدر العلة .

وأهم الغدد الصماء التي تؤثر في أمراض اللثة هي البنكرياس ويفرز مادة الانسولين . وكسل هذه الغدة يسبب المرض المعروف بالسكر . ويستطيع الطبيب بسهولة تشخيص مرض السكر في ٨٠ / ٠ من الحالات بفحص اللثة فحصا دقيقا . ولكن التحليل هو وحده الذي يخرج الموضوع من باب الاحتمال عند

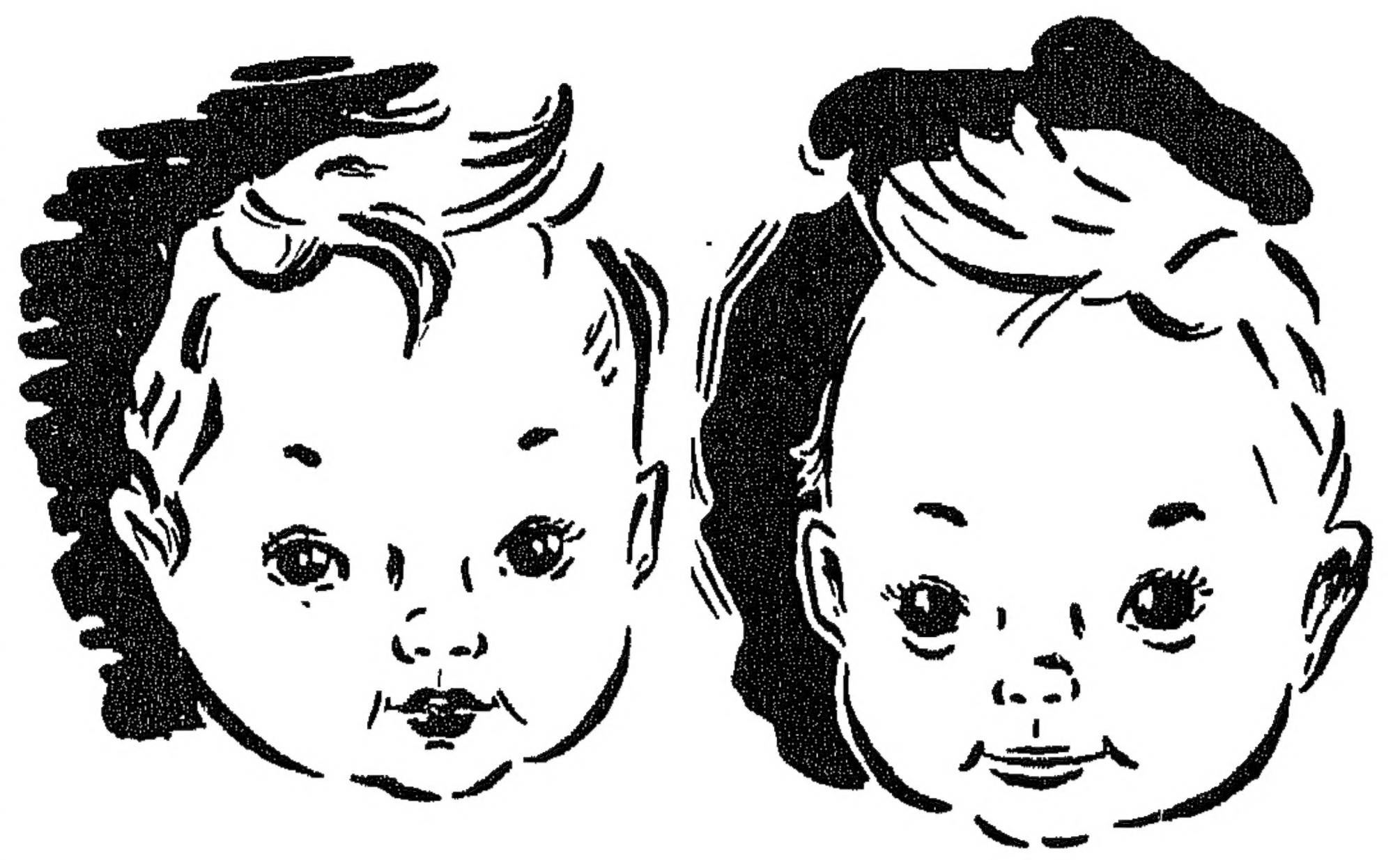
البقية على ص ٤٦

ان أمراض اللثة على اختلاف أنواعها هي الخطر الاكبر الذي يهدد الاسنان ولا ننسى أن مرض (البيوريا) هو أخطرها سواء على الصحة العامة أو على الاسنان نفسها من حيث ضرورة التخلص منها وخلعها عند ما تشتد وطأة المرض .

لذلك نجد أن الجامعات والمعاهد الأمريكية وعلى رأسها الحكومة تهتم جدا بالبحث العلمي في هذه الناحية بغية التوصل الى علاج رادع أو قاطع لمرض البيوريا . وقد رصدت جوائز سخية جدا تقدر بملايين الدولارات لمن ينجح في هذه الناحية .

وقد قابلت في احدي الاكاديميات الأمريكية زميلا أمريكيا متخرجاً من جامعة فلادلفيا من خمس سنوات وهذا الطبيب الشاب لم يفكر في فتح عيادة على الرغم من آلاف الدولارات التي تدرها عيادات الاسنان هناك . وقد قنع هذا الطبيب الشاب بمقعد بسيط في احدي أركان قسم أبحاث البيوريا بنفس الجامعة وبمرتب بسيط لا يتجاوز الـ ٢٠٠ ريال شهريا وبعد مضي خمس سنوات على التحاقه الى الآن لم يتوصل الى شيء جديد يشجعه على الاستمرار . ولكنه مازال في عناد ونضال يحدوهما أمل ضخم ونضال مستمر وفي الممر الطويل المؤدى الى غرفة المحاضرات بنفس الجامعة اقتنعت تماما بوجهة نظره عندما قال لي « عندما أنجح سيخلد اسمي في تاريخ الطب وتصبح ملايين الدولارات طوع يدى »

هذا هو الاغراء وتلك هي سياسة أمريكا لتشجيع البحث العلمي . الخلود والثراء . والباب مفتوح على



الحمى القرمزية

للكبر محمد الساهر

تحيط بالفم . اما داخل الفم فتوجد علامات مميزة في اللسان والحلق واللوزتين . وبعد زوبعة صاخبة يبدأ الطفح في الزوال حوالى اليوم الثامن ثم يدخل المرض في دور القشريحين تظهر القشور واضحة في الرقبة والصدر أولا ثم الصدر والبطن واليدين والقدمين والذراعين وتبقى القشور مدة طويلة قد تبلغ الشهرين منبهة عن حقيقة المرض حتى في الحالات التي لم تشخص كما يجب في أدوار الحمى الاولى وللقرمزية مضاعفات أهمها التهاب غدد الرقبة ، والتهاب الاذنين والتهاب الكليتين ، ويحدث الالتهاب الكلوى في خلال الاسبوع الثالث من بداية المرض ولذا يجب فحص البول بانتظام خلال هذه المدة .

وتحدث العدوى بالرداذ من المريض مباشرة أو من حامل الميكروب أو عن طريق اللعب وقد يلعب اللبن دورا هاما في بعض الاوبئة . ويندر أن تصل العدوى الى الاطفال الذين تقل أعمارهم عن السنة ، حتى لو كانت الام هي مصدر العدوى .

أكتب لكن هذه السطور بعد أن عدت من زيارة طفل مريض بالحمى القرمزية . ذهب هذا الطفل الى مدرسته كالعادة منذ يومين وعاد منها محموا يشكو من صداع وقىء ، وظل يعاني آلام الحمى حتى صباح اليوم التالي عندما لاحظ أهله وجود طفح أحمر شمل الجسم كله وكان يصحبه هرش شديد حرمة لذة الراحة أثناء النهار والنوم في الليل . وعندما فحصت حلقه وجدت التهابا شديدا في اللوزتين، وهذا يعتبر من أهم العلامات المميزة للحمى القرمزية : والواقع ان ميكروبات التهاب اللوزتين العادى يعتبر من نفس الفصيلة التي ينتمى اليها ميكروب الحمى القرمزية والفرق بينهما أن للميكروب الاخير قدرة على احداث حمرة بالجلد كالتي نشاهدها في الحمى القرمزية . بل يحدث أحيانا أن يسبب نفس الميكروب حمى القرمزية في شخص ما ، والتهابا بسيطا في اللوزتين في شخص آخر

ويبدأ طفح القرمزية في الظهور في خلال اليوم الاول والثاني من بداية المرض وهو يشمل كل الجسم ماعدا الوجه وخاصة المنطقة التي

نحو مجتمع جديد

... وأين نضع قولته الغربية. « ان مصر ليست كسوريا أو لبنان » أين نضعها ... حدثوني ..

أما أنا فأقول ان مكانها الجدير بها هو تابوت أثري في متحف أثري !!

ومنطق التخاذل وحب الظهور
وكل نهضة من النهضات لا بد من أن تواجه عقبات وعقبات ..

ولكن من المؤلم حقا أن ألفت فأرى أختا عربية مثقفة بقسم الدكتوراه في التاريخ الاسلامي بكلية الآداب بجامعة فؤاد . تكتب مقالا مهلهلا تعليقا على مطالبة المرأة العربية بالحقوق السياسية : نعم أمني أن تقول (عفى الله عنها) انها مودة التكلم في السياسة كمودة الفستان الطويل والقصير والحذاء ذي الكعب العالي ... وانها تعتقد تمام الاعتقاد أن زعيمات الشرق العربي من النساء غير جادات في مطالبهن وان حب الظهور والمنافسة هو الدافع الى رفع صوت الصحف !! مرحي .. مرحي .. يا أختاه ..

أفهي المودة يا آنستي المثقفة .. وهل منطق العلم والثقافة هو الذي ألهمك هذا القياس الغريب فجملت بين طول الفستان والحق السياسي !!

سيدتي .. ان حق المرأة ومنطق الحياة يدفعاني أسفة الى أن أقول ان كاتبة هذا المقال الشاذ هي الجديرة بأن تقرر بأمثال مودة الحذاء ذي الكعب العالي ..

ومعذرة يا .. صاحبة المقال ..

أما حب الظهور .. فلست أدري أهو الدافع لكتابتك مقالك الخارج على الاجماع أم هو الدافع الى السير نحو مجتمع جديد .. !!

عواطف بيومي
ليسانسيه قانون

الاخوة والمودة والتعاون المادي والاجتماعي ، وولاية النصره الحربية والسياسية بل لقد جعل لها حق طلب الامان للمحاربين .. وهو أول حق سياسي خطير لم تحلم به المرأة الغربية الى اليوم نعم فقد قالت أم هانئ يوم فتح مكة للرسول :

« انني أجرت رجلين »
فما منع الرسول الكريم وقد جاء في الحديث الشريف : ان المرأة لتأخذ للقوم .. ونحن ...

أين رئيس مجلس شيوخنا الموقر .. أين هو من هذه الحقائق الدامغة .. وأين كانت عدالته حين سخر بمطالبتنا بحقوقنا السياسية

سوى ظل من حقوق ... عند ما تنالها كاملة يحق لنا الفرح .. ويحق لنا الفخر . ولكنه منطق الحياة ... وسخرية الزمن .. أنفرح اليوم باستحقاق أخت لنا لحق الانتخاب ... وقد كانت المرأة العربية أول انسانة اكتملت لها مؤهلات الحياة ..

ان الاصلاح الاجتماعي العام والنسوى الخاص انما جاء من قبل النهضة الفرنسية على يد الاسلام . كاملا . فقد قرر الاسلام للمرأة المسلمة لأول مرة حريتها واستقلالها . وقرر لها كفاءة شرعية لا تنقص عن كفاءة الرجل المدنية من هبة وشراء ووصية .. وجعل لها في ظله ولاية

ونلتقي مرة أخرى كما عاهدتك في العدد الماضي لنسير معا نحو مجتمع جديد . ان من أحب الاشياء الى نفسي أن أعتصر قلبي تقديرا لمجملتنا الخالدة (بنت النيل) في مشرق عام جديد من أعوامها الخالدات ..

عام جديد ... جديد بأمانيه التي يوشك الامل أن يحققها .. جديد بروحك أنت يا بنت النيل الناهضة الدافقة الحيوية ، المتجددة الوثبات اجتماعية كانت أم علمية ، ثقافية كانت أم سياسية ...

عام أشرق .. وعام أغرب وبنت النيل ... لم تزل مشرقة متألقة ..

فيا أيها العام الذي تولى .. حسبك أن أسلمتنا بآمالنا وجهادنا وانتصاراتنا وآمالنا الى العام الجديد .. ونحن أشد رغبة في النضال وأقوى ارادة في السعي ... الى الفجر القريب .. الفجر الذي لاحت بوارق تباشيره الى .. مجتمع جديد .. في كل عام جديد ! ..

منطق الجمود

ثم نالت أخت عربية حقا سياسيا .. !! فاهتزت أركان الارض ، ومادت جنبااتها ..

هنا صرخات استنكار تنبعث من حناجر جفت يد الزمن من العزف على أوتارها البالية ..

وهناك هتافات اعجاب تنطلق من حنايا فرحة مستبشرة مؤمنة بأن قيثاره الحياة لا يمكن أن تصدر نغما كاملا الا اذا سناهمت أوتارها جميعا في النشيد . وتأملت أنا في صرخات الاستنكار وهتافات الاعجاب ... فعدت ولا أكتملك الحقيقة .. وفي نفسي ألم وعلى ثغري بسمه حائرة بين الفرح والحزن . وقلت متعجبة ..

لم نفرح نحن بما نالت أخت كريمة .. وما نالت

آداب عامة

لقد لاحظنا في هذه الايام الاخيرة أن الفتيات مستهترات لا يتبعن قواعد الدين ، ولما كنا نعرف أنك احدي مدرسات الجيل ولك رأي معروف في المجتمع رأينا أن نرسل لك هذا راجين العمل في مجلتك على ما يهدي الفتيات اللاتي سيكن أمهات المستقبل وذلك باتباع قانون الدين الحنيف والدستور الالهى الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه فترشدنهن الى الصيانة والعفاف حفظا لكرامة الاسر وصيانة للاعراض فلا تخرجن متجملات متبرجات في الشوارع عملا بقول الله عز وجل : (وقرن في بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الاولى) وما دفعنا الى أن نبعث لك بهذا الا قول النبي الكريم : (من رأى منكم منكرا فليغيره بيده فان لم يستطع فليسهه فان لم يستطع فليقلبه وذلك أضعف الايمان) وغيرتنا على الوطن العزيز اذ يقول الشاعر :

وانما الامم الاخلاق ما بقيت فان همو ذهبت أخلاقهم ذهبوا ونسأل الله عز وجل أن يهدينا الى سبيل الرشاد والامر بالمعروف والنهي عن المنكر ..

طالب ثانوى

قلم

أنا واثقة من أنك لن تجد لي حلا لمشكلتي التي سأعرضها عليك اليوم . فقد عرضتها على غيرك من الناس وطلبت مساعدتهم ولكنهم لم يستطيعوا معي شيئا . لقد عقدت خطبتي كما تعلم منذ أكثر من سنة على موظف وأخذنا منذ اللحظة الاولى نبحت عن مسكن يأوينا ورحنا نطوف بالشوارع والحارات والازقة الى أن وفقنا الله أخيرا الى مسكن جديد في ضاحية من ضواحي القاهرة . وأسرع خطيبى الى توقيع العقد بعد أن دفع للمالك ايجار ثلاثة أشهر ثم ذهب الى ادارة الغاز والكهرباء يطلب عدادا . ولكن أخبر بأنه يجب أن ينتظر لان محطة توليد الكهرباء لم تعد تكفى القاهرة وانتظر شهرا وهاهو ذا الشهر الثانى يكاد ينصرم دون نتيجة لقد أحضر الاثاث كله ووضع فى مكانه انتظارا لعقد قراننا أو قل انتظارا لتكريب العداد . . . ان مركزنا فى غاية من الحرج وكيف لا وبيننا وبين صاحب المنزل عقد قانونى لا نستطيع منه فكاكا . ولكن هل يمكن لعروسين أن يسكنا شقة بدون كهرباء ! هل يمكن لمخلوقين أن يبدأ حياتهما الزوجية متخبطين فى الظلام ! قلت لك فى أول حديثى انى لن أنتظر منك حلا ولا جوابا . . .

قلت لها

أنت على حق . . .

خليل صابات

وكو الطالبية الانتخابات الجامعية

ما الذى حدث فى جـو الجامعة الآن بين صفوف الطالبات . وما الذى حال دون اقدامهن على مشاركة الطلبة فى النشاط الجامعى بشتى نواحيه .

المحترمة اليك .
فالخطأ فى بدء الانتقال أمر لا بد منه فى الشعوب والامم حين تنتقل من القديم الى الحديث . لا تأسى واصلحى ما يمكن اصلاحه وكل مجتمع لا بد فيه من شر وخير

شاركى فى كل نشاط جامعى ورشعى نفسك لانتخابات الجامعة كجزء من النشاط يساعدك على الاخذ بيد زميلاتك الى ما يتطلبه المجتمع من أمل معقود عليهن هذه فرصتك فلا تضيعيها لتهيئى نفسك لحياة برلمانية كاملة تشارك فيها المرأة بما يهم بنات جنسها والاخذ بيد الوطن ما دامت قد استكملت المرأة مقومات نجاحها . . . ومشاركتها النافعة .

روحية القليني

الطالبات راضين مطمئنين لان مقومات النجاح كانت بين يديها ، خلق قويم ، ثقة بالنفس ، أفق واسع وتفكير سليم ومبادئ ثابتة ، ونجحت بعدها الانسة حكمت ذهني وغيرها وغيرها فى عهدنا السابق .

والآن ماذا فى جو الجامعة وقد تضاعف عدد الطالبات مضاعفة تساعدك على الاقدام ، يخيل الى أن الاختلاط فى الجامعة الآن شكلي بين الطلبة والطالبات فأين الثقة بالنفس حين تحدثين زميلا ؟ وأين الاعتداد بها حينما تبدين رأيا . وأين قوة الشخصية التى تفرضينها عليه ليحترمك ويجلك وينظر اليك نظره لفتاة ممتازة . أنت وحدك كفيلة بارغامه على كسب ثقته بك ونظرته

ولم احجمت الطالبية وانزوت فى ركن تتفرج من بعيد وجلة خائفة ؟ كأنها أقل من زميلها تفكيرا ونشاطا وانتاجا .

وأين روح النقد منها اذا ما صادفت أمرا وروح التشجيع اذا ما استحسنت شيئا .

أضاعت الثقة بنفسك يازميلتى العزيزة فانزويت خوفا من عدم نجاحك فى ميدان النشاط الجامعى .

لم لم ترشعى نفسك للانتخابات الجامعية وقد أصبحت ملك يديك مباحة لك فالجامعيون المسئولون لا يفرقون بين الفتى والفتاة ما دامت عناصر الكفاءة متوفرة لكليهما وهم يعلمون تمام العلم ان لكل مواهبه الخاصة التى ينتفع بها مجتمعة لا فرق بين جنس وآخر ما توفرت الثقافات واكتملت العقليات .

أتعجزين عن أن تحدثي زميلك وزميلتك عما ستعزمين عمله من اصلاح اذا ما نجحت فى الانتخابات ألا تريدين أن تعدى نفسك للحياة البرلمانية المقبلة بعد أن يقتنع المسئولون من الرجال بعدالة قضيتنا ومطالبنا . كما اقتنع رجال سوريا وفازت السورىة أخيرا ببعض مطالبها .

لقد حدث أن رشحت الدكتورة سهير القلماوى نفسها أيام كانت طالبة بكلية الآداب ونجحت نجاحا ملموسا فى الانتخابات الجامعية يوم أن كان عدد الطالبات لا يزيد على أصابع اليد وانتخبها الطلبة قبل

وجهت مندوبتنا الى بعض طالبات الجامعة السـؤال

الآتى :

ما المشكلة التى اعترضتك فى حياتك الجامعية ؟
فأجابت الانسة نفوسه عبد القادر النقراشى بكلية التجارة بأنه :

— ان وجدت مشكلة فهى مشكلة الروح الجامعية المدومة تقريبا بين الطلبة والطالبات ، أما بالنسبة لى فلم أجد والحمد لله أى مشكلة وهذا راجع الى روح الطلبة الذين أختلط بهم .

وقالت الانسة فرضة حسن كازرونى بكلية العلوم — لا أنكر على زميلى الطالب المصرى حرصه على تلقى العلم ولا أنكر أيضا هذه الخطوات الواسعة التى يخطوها نحو الكمال ولكن لا يعجبني فيه هذه الروح التى يعامل بها أساتذته الذين يجب أن يكن لهم أقصى درجات الاحترام فعشمتى أن يوفيهم حقهم من التبجيل . وذكرت الانسة فاطمة عبد الرحمن بالتجارة :

— ان كثرة عدد الطلاب بالجامعة لا شك من أهم المشاكل التى يجب أن تأخذ حقها من الاهتمام ، فكثرة العدد تجعل من المتعذر علينا الاستفادة من دراستنا كما يجب ، كما أن الاتصال بين الاساتذة وتلاميذهم يكون غير متوفر وبذلك نحرم من أهم ميزة فى الحياة الجامعية ألا وهى الاتصال المباشر بين الاستاذ وتلميذه .

نفيسه

للكثرة على براهم من

قليل بعد أن أوصى بأن
تصلي عليه هذه السيدة
الطاهرة . وازداد تقدير
الناس لفضلها حين علموا
بأمر ذلك الرجل الثرى الذى
استجار بالسيدة نفيسة
حين أراد أولو الامر تعذيبه
واهانتة دون داع ، فعاد
بدعائها معززا مكرما ، ولما
أهداها مائة ألف درهم
اعترافا بجميلها وزعتها على
الفقراء فى وقت لم يكن لديها
ما يكفيها طعام يوم .

هرع الناس زرافات
ووحدا الى السيدة نفيسة
يطلبون منها العون والبركة
فى شفاء أمراضهم ، وتخفيف
ما نزل بهم من ضرر وما حاق
بهم من شقاء وما انتابهم من
بلاء . وازدحمت وفود الناس
على دارها حتى ضاقت بهم
على سعتها . وحين رأت أن
ازدياد اقبال الناس عليها
للتبرك بها يشغلها عما
يقوم بأودها وتدير معاشها ،
رأت أن ترحل الى الحجاز ،
فألحف أهل مصر عليها
بالرجاء وتوسلوا اليها أن
تظل بينهم تفيض عليهم من
كراماتها ، واتصلوا بالحكم
والى مصر ولما علم سبب
رحيلها خصص لها دارا
بدر السباع لتتفرغ
لعبادتها .

مرضت السيدة نفيسة
واعتلت صحتها وحين
اشتدت عليها العلة ، أشار
عليها الاطباء بأن تفطر حتى
تقاوم ذلك الضعف الشديد
الذى انتابها ولكنها أصرت
على مداومة الصوم ،
وحضرتها الوفاة وهى تنلو
قوله تعالى (لهم دار السلام
عند ربهم وهو وليهم بما
كانوا يعملون) . وتوفيت
والسيدة زينب ابنة أخيها
تضمها الى صدرها ، ورجا
المصريون زوجها أن يبقى
جثمانها فى مصر فى موضعه
الكائن بدر السباع ، بعد
أن كان قد عزم على نقله الى
المدينة المنورة .

قلب أهلها ، وراحوا يطلبون
شفاءها ولو بذلوا فى ذلك
كل ما يملكون . وكان
شفاءها بواسطة وصول ماء
وضوء السيدة نفيسة الى
الجزء العليل من تلك الفتاة
فعادت الى بيتها سائرة على
قدميها كأن لم تكن مقعدة من
قبل . وكان الامام الشافعى
يبعث اليها بالمرضى من
أصحابه فيعودون اليه وقد
شفوا من أمراضهم ، وحين
أرسل اليها الامام الشافعى
يطلب الدعاء له بالشفاء من
مرضه ذكرت أنه سيقابل
وجه ربه الكريم ، ومات بعد

الفسطاط بدار ابن الجصاص
من أعيان مصر . وقد قوبلت
عند وصولها بأعظم مظاهر
الترحيب ، وسر أهل مصر
لمقدمها ، وعدوا ذلك فألا
طيبا ، فقد ذاع صيتها
واشتهر أمرها ، فقد كانت
من النساء الصالحات
أصحاب الكرامات ، ما حلت
فى مكان إلا حلت فيه البركة
واستبشر أهله بعصر زاهر
وأمل باسم . وكان المصريون
على حق فى حبورهم
واستبشارهم فقد شفيت
على يديها فتاة يهودية طال
عليها المرض وظلت مقعدة
سنتين طويلة ، لا أمل لها
فى الحياة ودب اليأس الى

من ادب الدين والدنيا

الانسانية تدعو الى الرحمة والشفقة فى المعاملة
وتتناول الجميع الانسان وغيره وقت السلم والحرب
وقد جاء فى الحديث الشريف (من لا يرحم الناس
لا يرحمه الله عز وجل) فيجب التراحم بين الناس
وفى كل ما يخصهم فيرحم الناس أنفسهم من الميل الى
الشر حتى يعود عليهم الخير ويرحم الناس غيرهم من
الناس فيتدبرون الامر حتى يعاملوا بمثل ما يعاملون
به فيعطف القوي على الضعيف والكبير على الصغير
ويعنى كل بمن هو مسئول به فيتوارث جيل عن جيل
أجمل الصفات ويتسابق الجميع فى ميدان الخير والرحمة
فمن لا يرحم الخلق من مؤمن وكافر وحيوان وغيره من
الاشياء لم يذق طعم الراحة ومن يكن رحيمًا مع نفسه
ومع من حوله عاش سعيدا والرحمة من مستلزمات
الحياة فحرام تعذيب الحيوان الذى لا يؤذى فما
بالنا بالانسان فالانسانية معه طبيعى أولى وألزم فاذا
احتد المزاج واستعمل الضرب تأدبا وعقابا فليكن
رحيمًا بل ليستعمل الذوق والقانون الواجب فى
الشدة وليتجنب ضرب الوجه مثلا احترامًا للخلق
الشريفة ولانه لطيف يجمع المحاسن ، واذا لم يمل
الانسان الحياة الصاخبة بالمتاعب فلا بد من الرحمة
تجذبه لا تباع القوانين الانسانية فمن قدم خيرا وجد
الخير أمامه ومن رحم نفسه أو غيره لا بد أن تدركه الرحمة
بدر شاه الحيدى

اذا يمم القارىء ناحية
درب السباع فيما بين
القاهرة والفسطاط استرعى
نظره مشهد السيدة نفيسة،
الذى يؤمه المصريون من كل
صوب وحذب لزيارته والتبرك
به . ولا غرو فان ساكنته
ابنة حسن الانور بن زيد
الابلج بن الحسن السبط
وينتهى نسبه الى الرسول
عليه السلام فهو ابن السيدة
فاطمة الزهراء زوجة على بن
أبى طالب وابنة الرسول

ولدت هذه السيدة
الطاهرة فى ١١ ربيع الاول
سنة ١٤٥ هـ بمكة المكرمة
ونشأت فى المدينة المنورة ،
واتصفت بالزهد والورع
والتقشف والصلاة والتقوى
وكثيرا ما دخلت الحجرة
النبوية مع والدها حيث كان
يعلن هناك رضاه عن ابنته .
وأحبت تلاوة القرآن ودروس
التفسير ، وداومت على الصوم
ولم تفطر الا فى العيدين وقد
خاطبتها فى ذلك السيدة
زينب قائلة : (يا عمته أما
ترفقين بنفسك) ، فردت
عليها : (يا زينب من استقام
مع الله ، كان الكون بيده
وفى طاعته) .

وكما داومت على زيارة
الحرم النبوى واشتغلت
بالعبادة والصوم ، فانها حجت
ثلاثين حجة أدت معظمها
سيرا على الاقدام .

تزوجت السيدة نفيسة
باسحاق المؤمن وأنجبت منه
القاسم وأم كلثوم وقد عين
الخليفة المنصور العباسى
زوجها اسحق واليا على المدينة
المنورة ، وكان والدها حسن
الانور يشغل ذلك المنصب
قبله .

وفى ٢٦ من رمضان سنة
١٩٣ هـ وصلت هذه السيدة
الى مصر بصحبة والدها
وزوجها ، واستقرت فى

الماء والصابون متحضر الجمال رقم ١



ان من أول واجباتنا نحو أجسامنا ، النظافة • فانها العنصر الاساسي الذي بدونها لا نستطيع أن نخوض في موضوع الجمال • فالبشرة النظيفة هي بشرة تتنفس وهي بشرة سليمة •

الحمام مفتاح الصحة • وان قلنا « حمام » فاننا نريد أيضا « الدوش » لان هدف الاثنين واحد • فكلاهما يهدف الى تخلص البشرة بواسطة الماء من العناصر التي تتعلق بها • وان كانت أسباب التسمم الداخلية كثيرة (مثل سوء أداء المعدة والامعاء لوظائفهما ، وقلة افرازات بعض الغدد) فان أسباب التسمم الخارجية ليست بأقل عددا ولكن من السهل الكشف عنها وعلاجها وأول وأحسن علاج لها هو الماء • لذا وجب علينا أن

نقوم كل صباح أو كل مساء - وهذا أفضل - بغسيل لجميع أجزاء الجسم الماء ونعومة البشرة :

لكي تظل البشرة ناعمة يلزم أن تحتفظ بدرجة معينة من الرطوبة • وقد لوحظ في المناطق الحارة أن البشرة تذبل بسرعة لانها تجف • فلمنع هذا الذبول ننصح سيداتنا بأن يرطبن وجوههن ما أمكن بالماء البارد كلما جف الهواء

الحمام أو الدش :

خذى حماما درجة حرارته ٣٧ مئوية لا أكثر فان الحرارة الزائدة ترخي اللحم وقبل أن تخرجي من البانيو ألقى على جسمك ماء باردا فانه يضيق فتحات المسام ويقوى ويجدد البشرة • وان كنت تتحملين السدوش الساخن ثم البارد وهكذا لاربعة أو لخمس مرات أكسبت عضلاتك قوة ونشاطا • والى جانب ذلك فان جهازك العصبي سيتقوى وستنشط دورتك الدموية • ولكن احذري أخذ هذا النوع من الدوش ان كنت تشكين من ضعف القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو ان كنت قد جاوزت الاربعين •

فرشي بشرتك :

تفريش البشرة يفيدها فائدة كبيرة • فبعد أن تكوني قد مكثت بضع دقائق في البانيو أو تحت الدوش عليك بتصبين جسمك جيدا ثم فرشيه بفرشاة خشنة • قد تؤلمك أول الامر ولكن لن تلبثي أن تعتادي هذا

نذكر منها حمام الردة الذي يهدى الجهاز العصبي • ضعى نصف كيلو جرام من الردة في قطعة من القماش الدقيق • اغمسى هذا القماش في ماء حمامك وأعصرى فيه سائل الردة • وهناك حمام الملح وهو مقوى ومظهر في نفس الوقت • ضعى ٢ كيلو جرام من الملح في حمامك ولكن لا تمكثي طويلا فيه • لفي نفسك جيدا بعد ذلك ببطانية من الصوف دون أن تنشفي نفسك • ارقدى في سريرك لمدة ربع ساعة •

وحمام التيليو يهدى الاعصاب ويعالج الارق • ويكفى أن تصبى في البانيو نصف لتر من محلول التيليو

ونقدم لك أخيرا ياسيدتى حمام النشا فهو ينعم البشرة وما عليك الا أن تصبى لترا ونصف لتر • ماء على ٢٥٠ جرام من النشا وتحركيه جيدا ثم تصبى هذا المحلول في ماء البانيو •

الالم خاصة ان علمت أن بشرتك ستتخلص من الجلد الميت وستكسب نعومة وطراوة • كررى هذه العملية فيما يختص بالاجزاء الخشنة من الجسم مثل الكوعين والركبتين والكعبين •

والآن هل تريد أن يكون حمامك كاملا ؟ بادري بتدليك جسمك •

بشرتك الجافة :

قد يقولون لك يجب أن تحذري الصابون • هذا صحيح فيما يتعلق بالصابون الرديء الذي يحتوى على نسبة كبيرة من الصودا • أما الصابون الذي يدخل في صنعه الزيت النقي فلا ضرر منه على البشرة اطلاقا بل يتحتم عليك استعماله لانه الوسيلة الوحيدة التي تمكنك من التخلص من الاوساخ العالقة بالجسم •

الحمامات الصحية :

والى جانب هذه الحمامات التي تهدف الى نظافة الجسم توجد حمامات أخرى صحية،

بنك التجميل

مجلة نائية اجتماعية أدبية

تصدر أول كل شهر

صاحبتها ورئيسة تحريرها

الدكتور د. رشيد شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور ابراهيم عبد الله

الوراق : ٤٨ شارع نصر النيل ، القاهرة

تليفون : ٤٦٨٤ - ٤٦٦٨

الاشتراك السنوي
خمسون قرشا

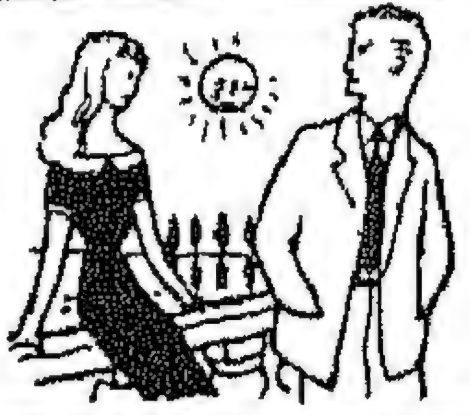
عقلية

لنا خصوصاً للرجال فنذكر هنا تفصيلاً لعقليتهم
بل نرهبو أن تستفيد الزوجة من هذه التفاصيل.



الجملة التي يكررها	عيبه الكبير	ما يهمه في الجريمة	لا يشغله من الآخرين	التحذيرات التي يهتم بها	
 ملك لا تسمح لك أن تغتم	 الشراهة	 الصورة	 كل شيء	 نفسه	في السابعة
 ما زلت صغيراً	 الكل	 أخبار الرياضة	 أن يقدروه	 نجوم السينما	في السابعة عشرة
 اصبر فالوقت أمامك	 الكبرياء	 المقالة الافتتاحية	 أن يوافقوه	 زوجته	في السابعة والشرين
 ما زلت صغيراً	 الحسد	 الرياضة الداخلية	 أن يعجبوا به	 أولاده	في السابعة والثلاثين
 كم عمرك؟	 الغضب	 الأدوار المالية	 أن يستشيروا	 زواجه	في السابعة والأربعين
 انت عجوز!	 البخل	 الكلمات المتقطعة	 أن يحترسوا	 أحفاده	في السابعة والخمسين
 ملك لا تسمح لك أن تغتم	 الشراهة	 الصورة	 كل شيء	 نفسه	في السابعة والستين

الرجال ..



ونزهدوا أيضًا ألا يطعمن النساء إلى عقليتهن في تلك
الأعمار المختلفة فهن أيضًا في القالب كالرجال ..

كيف يصبر عن زلزاله	لهم الأول	الوقت الذي ياتهم به	أمله	نقوده	لا يخشى
 أرسلني	 مجموعة طوائف البريد	 الحاضر!	 الهدايا	 ملا ليماء	 أن تمنع عنه الحلو
 هذان حقى	 هناك	 المستقبل البعيد	 أن تنشر صورة في الجرائد	 مصرف صبيح	 أن يعاقبه والده
 يفتخ أن	 سيارتك	 المستقبل القريب	 النجاح	 مكتبك	 الزواج في زواجه
 يجب أن	 أعمالك	 المستقبل القريب جدًا	 الثروة	 هناك في البنك	 أن يصبح له كرش
 لقد قرت أن	 الرتبة	 الماضي القريب	 الاحتلام	 أيساره	 هبوط البورصة
 لم أعدا جهوشينا	 مكتبك	 الماضي البعيد	 السلم	 مطبخك	 الطبيب
 أرسلني	 مجموعة طوائف البريد	 الحاضر!	 الهدايا	 ملا ليماء	 أن تمنع عنه الحلو

آفرین

نمونه‌های لباس ۱۵



فصل النساء

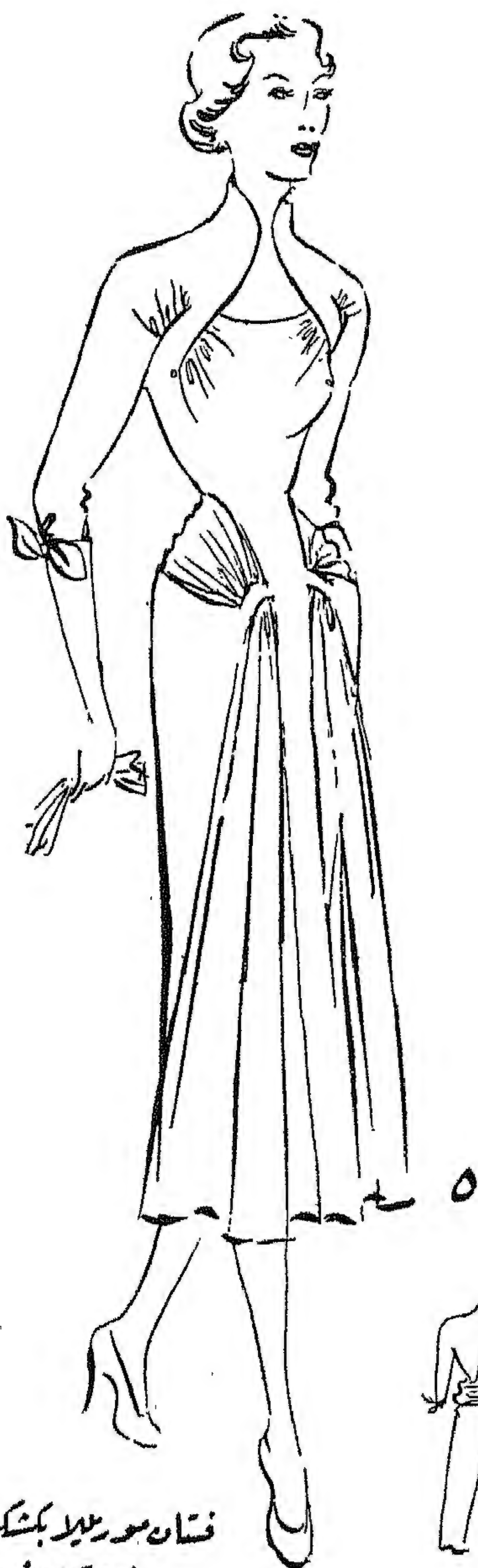


بازوهای صوف

نمونه بازوهای مجاز ۲۵
در مقاسات ۴



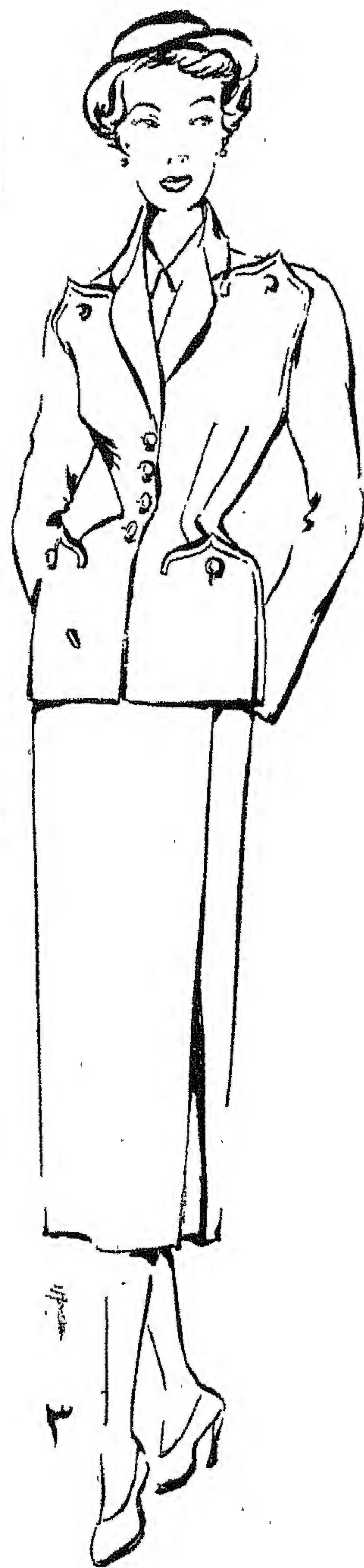
صوف خفیف الصدر والجلبة بها
كرات محيطية من الداخل
۳ متر عرض ۱۴۰ سم



فستان مورطيل بكشكشة دائرية الوتر
۴ متر عرض متر



صوف خفیف كول مستطير
۳ متر عرض ۱۴۰ سم



۱-۲ صوف صوبيه داخلية
۳ متر عرض ۱۴۰ سم



ابتكر صانع الازياء الباريسى الشهير هذا
المعطف من الصوف الاحمر • ويلاحظ أن
الياقة يمكن رفعها لتدفع عن صاحبها زمهرير
البرد وأن الجيبين منخفضان الى ما تحت الخصر



معطف سبور من الصوف ابتكار أندريه لودو
قلايتها الياقة على هيئة المثلث • والجيبان مربعان
وهو واسع عند الخصر • الكمان واسعان أيضا
ويضيقان عند المعصمين

لقد ابتكرت النجمة الحسنة ايرين ماننج أربعين
قبعة أثناء وجودها في إنجلترا . وهامى ذى تعرض
علينا اثنتين من قبعاتها وهى عائدة الى الولايات
المتحدة على الباخرة كوين مارى أما هواية ايرين
الآخري فهى العناية بأثاث المنزل وتجميله والمشهور
عنها انها لا تضيع دقيقة من وقتها سدى



تايير من الصوف الاسود . الجاكيت مقفولة
بشلاثة أزرار من الجلد الاسود وتحتها
شوميزيت بيضاء

تقدم محلات مونجان بباريس هذا التايير
الانيق الجونيةلة ايكوسين زرقاء وحمراء .
الجاكيت من الصوف الازرق

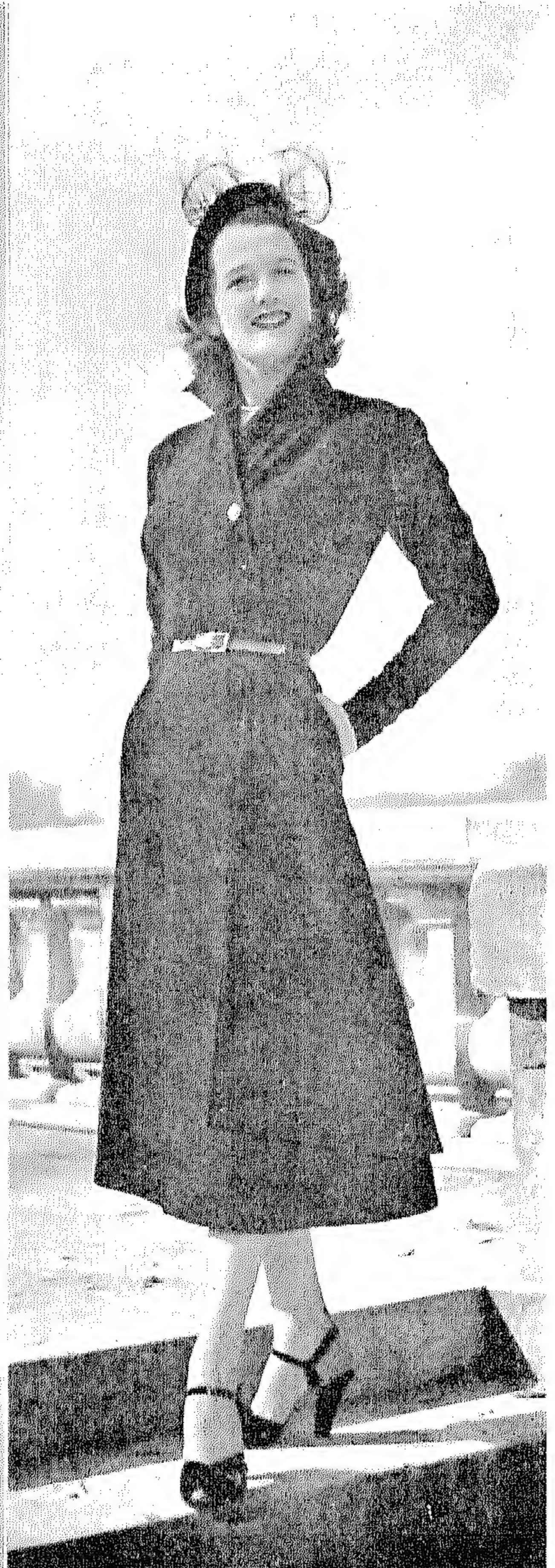
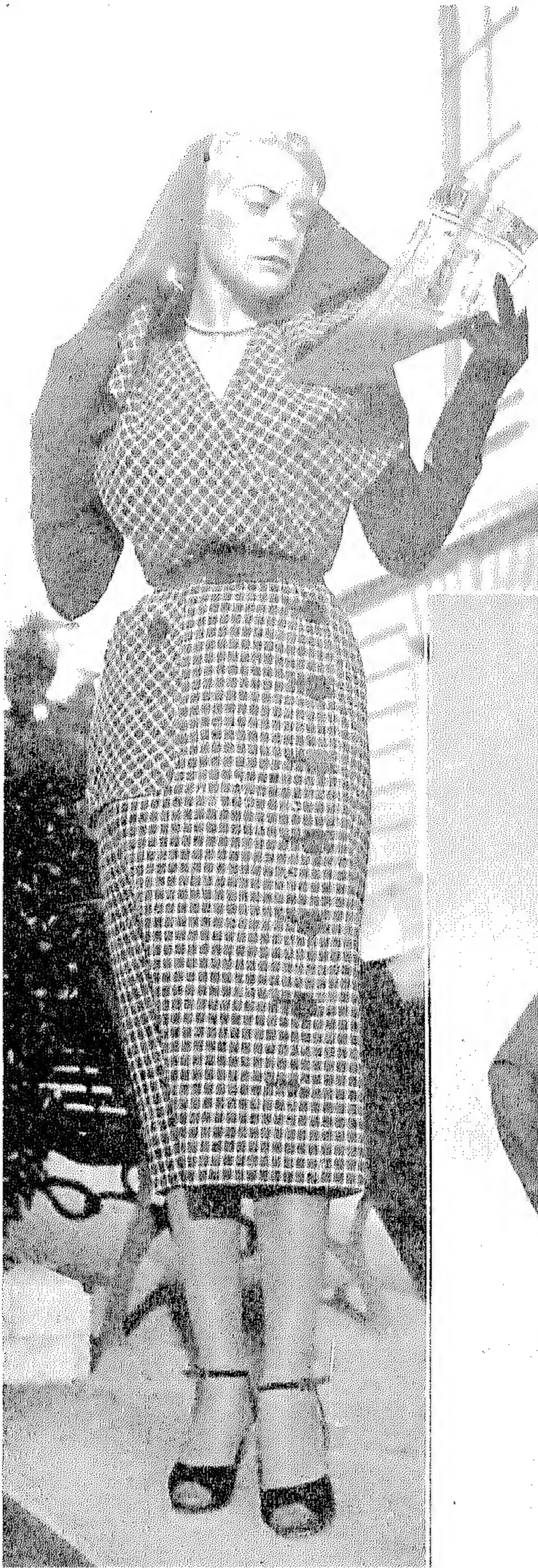


أسفل الى اليمين :

فستان جميل من الصوف ابتكار بيير كلارانس وهو مقفول من أعلى الى أسفل بأزرار فانتيزي ووضع حول الخصر حزام رفيع من الجلد . ويلاحظ ضيق الكمين وارتفاع الياقة من الخلف

أسفل الى اليسار :

فستان من الصوف الاسكوتش أخضر وأحمر ابتكار جان باتو . الياقة مقفولة بزر عند الرقبة والجونيلة ضيقة . والجيبان داخل خياطة الجونلة التي جاء تصميمها مبتكرا للغاية



↑
باريسية حسناء ارتدت
فستانا مبتكرا وذهبت
به الى حلبنة لونشان
لسباق الخيل بالقرب من
باريس . ومما يلفت
النظر ان الياقة على شكل
القمع وأن الكمين من
لون واحد بدلا من تلك
المربعات التي على قماش
الفستان



تمتاز الازياء الامريكية بالبساطة والاناقة اللتين تمثلهما هذه الفساتين الاربعة أحسن تمثيل



فستان جميل من
الساتان الياقة
مفتوحة بقلابتين •
الخصر ضيق
والكمان ضيقان
بينما انفرجت
الجونيلة قليلا تحت
الخصر ويرتدى
هذا الفستان
للمساء •



معطف أنيق اعتمد مبتكره على خطوط زى هذا
العام • يلاحظ أن الياقة بقلابتين واسعتين
والكمين واسعان ومكشكشان من فوق الكوع
الى المعصم وقد حليت القبعة بريشة بيضاء



ثوب بديع للسهرات الرسمية شوهد
لاول مرة فى حفلة استقبال فى البلاط
الانجليزى

ثوب رائع لسهرة رأس السنة الجديدة
يحتويه شال جميل من الطراز الاسبانى



صنع الرجال حبيب



Harcourt
PARIS

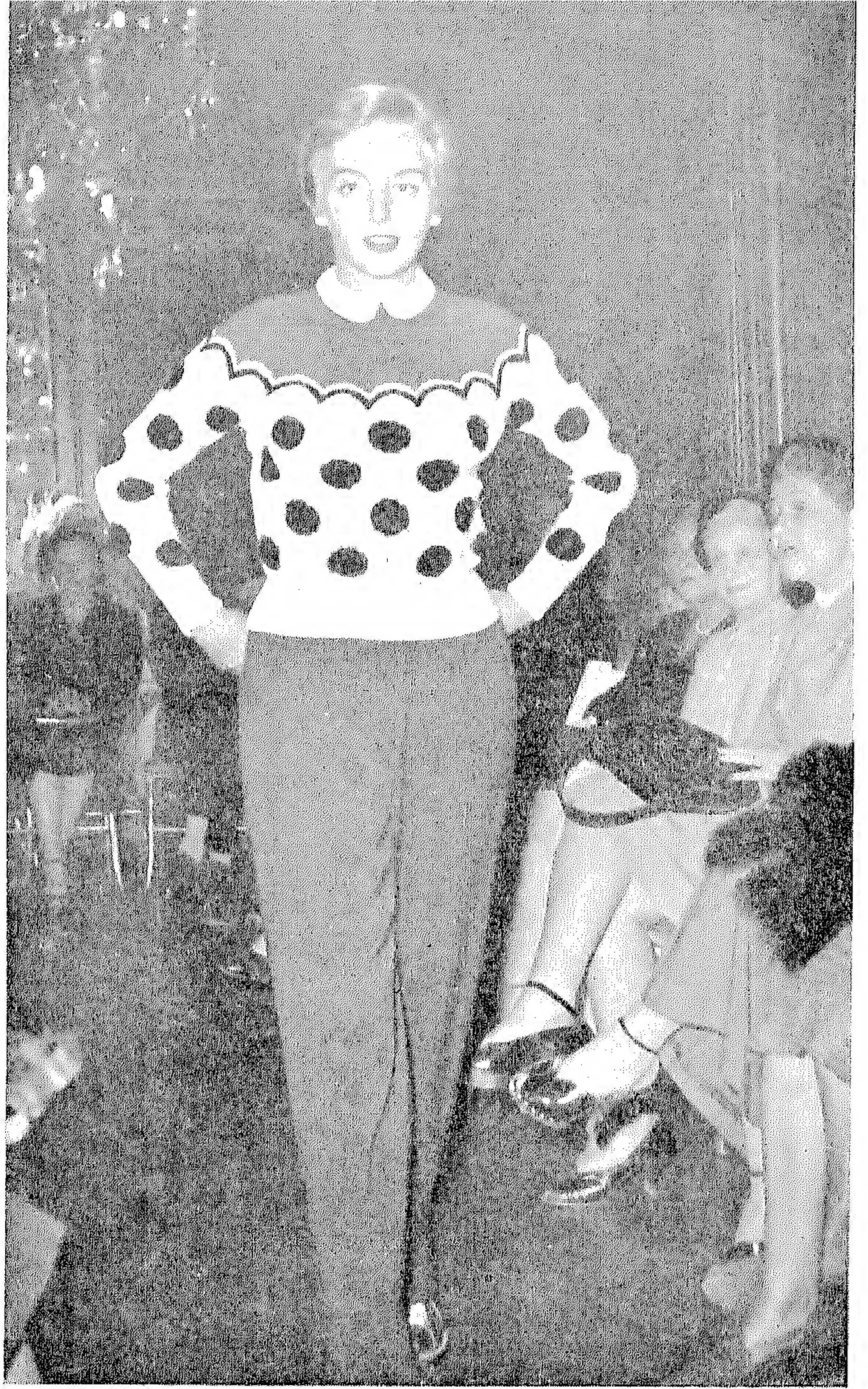


انه بلا شك فرنان أوبرى الفنان
الموهوب الذى استطاع أن يدرس تقاطيع
الوجه وطابعه وهيئته العامة وتعبيراته
فوصل بذلك وبفضل بعض تغييرات فى
التسريحة وبحيل الماكياج أن يعطى للوجه
أكبر قسط من السحر فى محيط طابعه الخاص
لقد كان فرنان أوبرى حلاقا بل أستاذا
فى الحلاقة • ولكنه كان يهدف دائما لأن
يكون أبعد من ذلك • وبينما كان يعقص
ويصفف شعور أجمل نساء باريس
وأكثرهن أناقة كان يفكر فى مشكلات
شكل الوجه وتقاسيمه • كان يقول فى
نفسه ان كان للتسريحة هذه الأهمية
الزائدة بالنسبة لجمال الوجه فانه يجب
أن يكون هناك انسجام تام بين التقاسيم
وتنظيم الشعر •

ان الموضه تحكم على الجنس الضعيف
بالعبودية فتجعله يرضخ أحيانا لتسريحات
لا تلائم طابعه • وان الشعر المسبل أو
المتماسك أو المسدل على الكتفين أو
المقصوص الى ما فوق الاذن قد يوافق
البعض ولا يوافق البعض الآخر • لذا
رأى فرنان أوبرى أن يتدخل فى مسألة
الانسجام هذه • ويقوم فرنان أوبرى قبل
تجميل الوجه بدراسة صاحبه والتحدث
اليها والاستفهام عن مزاجها وطباعها وذوقها
ثم يطلب اليها أن تضحك وأن تبتسم
ليعرف ما يلىق بها وما لا يلىق • ويستطيع
هذا الفنان أن يفعل أكثر من ذلك للسينما
والمرح والصور الفوتوغرافية فيعطى
للممثلة السينمائية الطابع الذى يريده
لها ويجعل وجهها يعكس مختلف الشعور
والاحاسيس • وفى استطاعته أيضا أن يكبر الصغيرة ويصغر الكبيرة فيجعل الشابة عجوزا شمطاء
ذلك هو فن فرنان أوبرى نقدمه لك على هاتين الصفحتين لتلمسى بنفسك كيف استطاع ان يصنع من وجه الممثلة مارى
ديم هذه الاوجه الستة المختلفة



لقد أقيم في باريس هذا الموسم أسبوع
أطلق عليه أسبوع الصوف • واشترك فيه
عدد كبير من بيوتات الموضة • وأثبت هذا
المعرض انه يمكن للسيدة أن تظل أنيقة ان
هي ارتدت من رأسها الى أخمص قدميها
منتجات الصوف المحبوك • وهانحن أولاء
ياسيديتي نطوف بك في أنحاء هذا المعرض
ونقتطف لك ما راقنا من معروضاته ونقدمه
لك على هاتين الصفحتين



جيرسيه أبيض محلى بدوائر سوداء والفستونات حمراء



ابتكر جان بارتيه هذه القبعة الغريبة لقد
صنعت كلها من (كرريات) الصوف ذات الالوان
المختلفة وقد برزت في أعلى القبعة ابرتان
تريكو على هيئة الريش الذى يحلى القبعات



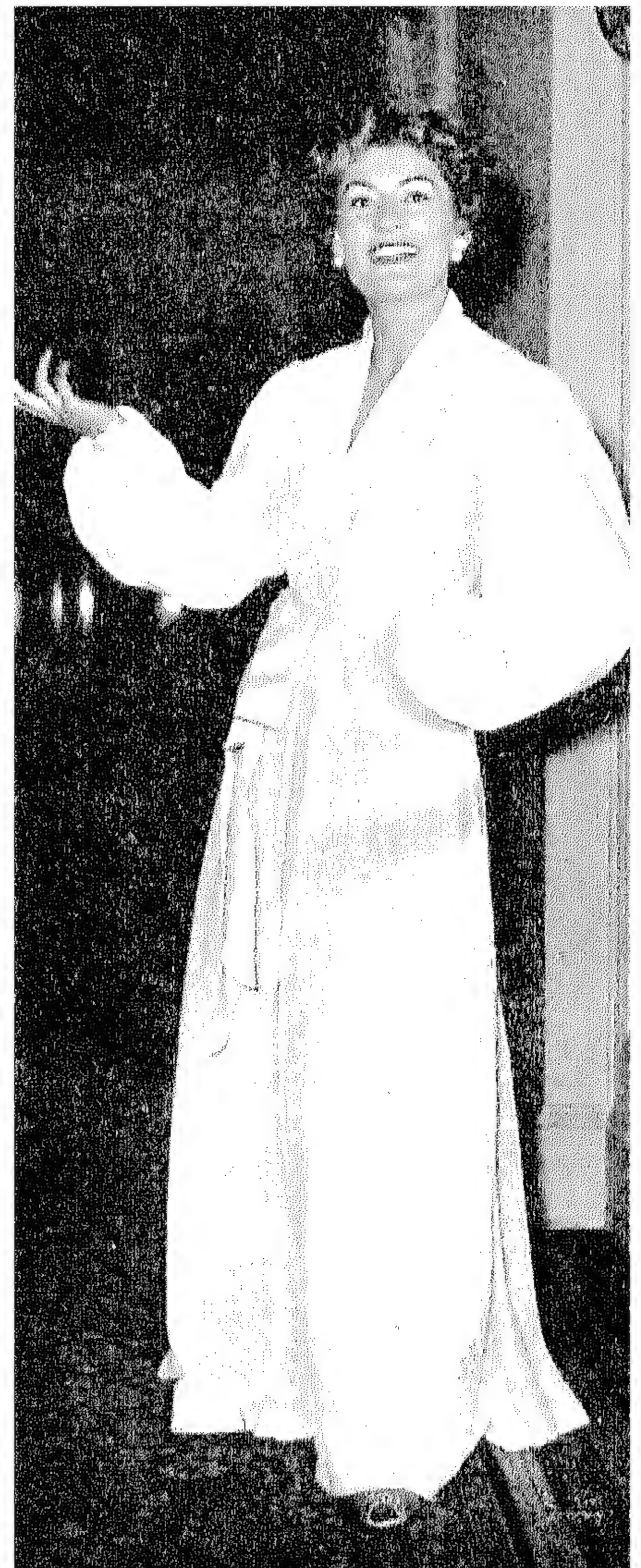
حذاء أسود من التريكو المحبوك باليد



ارتدت هذه الحسناء جرسية أبيض من
الصوف المحبوك باليد • وقد أحاط الصوف
بالرقبة احاطة السوار بالمعصم بينما حلى
الصدر بهذا الرسم الجميل المصنوع من
لونين • ابتكار (جورنال مون تريكو)



ثوب للنوم من الصوف الوردي • حلى
بحزام من الساتان من اللون نفسه • الياقة
مفتوحة والكممان فضفاضان ثم يضيقان عند
المعصم • لقد لاقى هذا الثوب المحبوك باليد
كل نجاح



فستان لبعده الظهر من الصوف الناعم ابتكار آنى بلات



لم لا يكون للبنات الصغيرات
حفلات عرض للازياء كما هو الحال
مع أمهاتهن؟ ألسن من الجيل الجديد؟
لقد فطنت جان سيلفان الى هذا النقص
وقامت بهذا العرض مستخدمة لذلك
ماتكان من الجيل الجديد • وقد أدت
هؤلاء الفتيات الصغيرات دورهن
باتقان يحسدن عليه •

وبرهنت حواء أنها أنيقة بطبيعتها
من المهد الى اللحد •



تايير من الصوف ذي المربعات
الدقيقة (بنى وأبيض) الياقة والاساور
من القطيفة البنية ، الجونلة بحمالات



معطف مبتكر للاطفال
من الازرق الفاتح وقد
بطن بصوف خفيف من
اللون الاصفر الفاتح •



معطف من الصوف
الازرق محلي بالفرو عند
الياقه وعند المعصمين •
وقد وصل طرفه الى ما
فوق الركبتين



القواعد العامة للتغذية

دأب أخيراً ثلاث عالمات من علماء التغذية بالولايات المتحدة الأمريكية في البحث عن احتياجات الجسم من الأغذية ووضعن في نهاية بحثهن عشرة أسئلة سأذكرها لك هنا مع تعليق عن كل سؤال . . .

سلي نفسك هذه الأسئلة واحداً واحداً فان كانت اجابتك عن كل سؤال بكلمة (نعم) فأنت تتغذين تغذية صحية ولن تشكى في يوم ما بأمراض نقص التغذية أما اذا كانت اجابتك على سؤال أو أكثر بكلمة (لا) فأنت عرضة للإصابة بأمراض سوء التغذية وباضطراب الجهاز الهضمي فحاولي أن تصلحي نظام غذائك :

وفيما يلي هذه الأسئلة وتعليق على أهميتها :

أولاً :

هل تشربين يومياً فنجاناً على الأقل من اللبن الطازج؟ (اعلمي ان فنجان اللبن الطازج يحتوي على المواد البروتينية اللازمة لنمو جسمك واصلاح بعض أنسجته التالفة كما يحتوي على الاملاح المعدنية اللازمة للعظام والاسنان والاعصاب هذا علاوة على فيتامينات (ا) ، (ب) ، (د) وكلها تحصن جسمك ضد الإصابة بالأمراض .

ثانياً :

هل تتناولين وجباتك الثلاثة في مواعيد منتظمة؟ (يجب أن يكون لك مواعيد منتظمة تتناولين خلالها وجباتك الرئيسية وخير ميعاد للافطار هو السابعة صباحاً وللغداء الثانية بعد الظهر وللعشاء الثامنة مساءً فذلك يعطي راحة كافية لأعضائك وتسير عمليات هضم الطعام سيرها

الطبيعي ثالثاً :

هل ترفضين تناول أي نوع من أنواع الطعام مهما كان قليلاً بين وجبات الطعام؟ (احذري تناول أي شيء بين فترات وجبات الطعام اذ أن ذلك يقلل شهيتك عند تناول الوجبة الرئيسية كما يعد إرهاقاً للمعدة والامعاء وبالتالي اضطراب في عمليتي الهضم والتمثيل ولا مانع من تناول السوائل بين الوجبات)

رابعاً :

هل تتناولين يومياً صنفاً أو أكثر من الخضروات الورقية سواء كانت طازجة أم مطبوخة؟ (الخضروات الورقية وخضروات السلاطة مصادر جيدة للاملاح المعدنية والفيتامين وتضم ٢ - ٣ في المائة الياف سيليلوزية تساعد الامعاء على طرد نفاياتها الضارة الى التقسيم فتدراً عنا الامساك فاجعلي

دائماً للسلاطة مكاناً ظاهراً بمائدتك)

خامساً :

هل تأكلين فاكهة طازجة ولو ثمرة واحدة يومياً؟ (الفواكه الطازجة مستودع عظيم للاملاح المعدنية والفيتامينات وكذا السكريات الذاتية الجاهزة للتمثيل كما أن الاحماض العضوية التي بها تساعد على هضم الاغذية البروتينية كأنواع اللحوم والاسماك والبيض وغيرها

سادساً :

عند البدء في تناول الطعام هل تجددين عندك شهية له أم تجلسين الى المائدة لان ميعاد الطعام قد حل ؟

(عالجى دائماً فقد الشهية فلا تكون ألوان طعامك متشابهة وعلى وتيرة واحدة وغيرى مكان مائدتك من وقت لآخر واحذري تناول القهوة والشاي قبل ميعاد الوجبة بساعتين وإذا شعرت بألم في أي جزء من أجزاء جسمك فاعرضي نفسك على الطبيب في الحال

سابعاً :

هل ترفعين يديك عن

اخرجي الى السوق بنفسك!

من الخطأ ياسيديتي أن تعتمدى على الخدم في شراء لوازم بيتك ، والواجب يقتضيكم أن تخرجي الى السوق بنفسك ، لتنتقي بيدك أجود الاصناف . . . فأنت وحدك التي تستطيعين شراء أجود مافي السوق بأحسن الاسعار ، أما الخادم فقد يحمل اليك أرداً مافي السوق ، طمعا في بضعة مليمات تعود عليه . . . ولا تنظني ياسيديتي أن خروجك الى السوق ينتقص من كرامتك كربة بيت ، انها مهمة من اختصاصك أنت ، وليكن برفقتك الخادم ، يحمل لك السلة ، ويصحبك الى الجزار ، والبدال ، وبائع الخضار ، والفكهاني . . .

كثيرا ما نرى في الاسواق العامة السيدات الغربيات في كامل زينتهن . يحملن السلال ، أو يحملها لهن الخدم ، يناقشن الباعة الحساب ، ويحددن للجزار الاجزاء التي يفضلنها ، ولا يشعرن بغضاضة ، لانهن انما يؤدين واجبا من واجباتهن ! . . .

الطعام وأنت تشتهيئه ؟ (اياك والافراط الزائد في تناول وجبة الطعام حتى لا تصابين بالتخمة واعلمي أن الافراط والنهم في الطعام سيعرض الجسم للإصابة بأمراض القلب والكبد والكليتين كما أن هناك أمراضا أخرى تنجم عن التخمة أهمها ضغط الدم وتصلب الشرايين والامساك المزمن)

ثامناً :

هل تشربين على الأقل أربع كوبات من الماء يومياً؟ (الماء يعد الوسط الذي تنتقل فيه الحياة من جزء الى آخر في الجسم وهو السائل المذيب لجميع الاغذية المهضومة كما انه لازم لعمليات الهضم والامتصاص والافراز فتتطلب وجبة الغداء وحدها كوبين من الماء على الأقل لانها الوجبة الرئيسية في الاربع وعشرين ساعة)

تاسعاً :

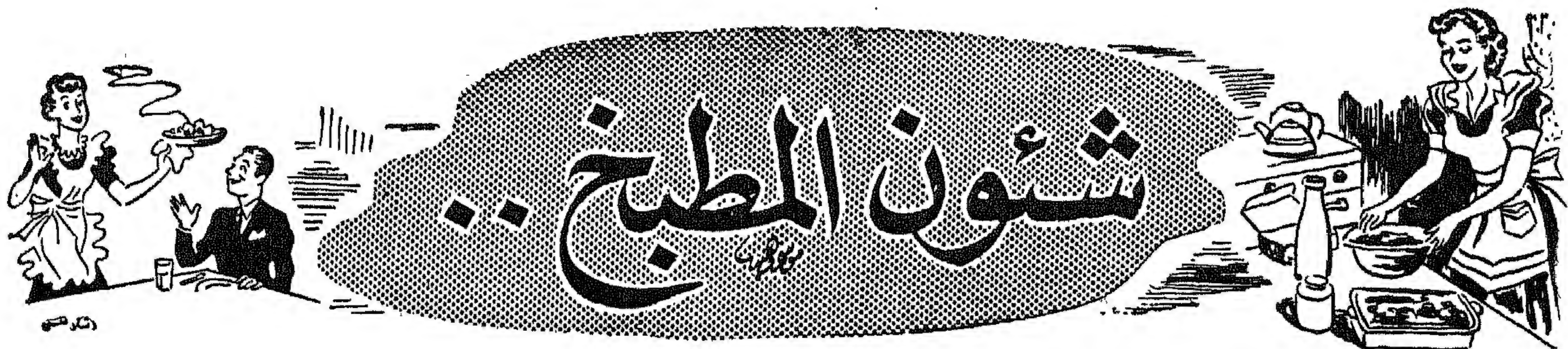
هل يدخل في كل وجبة من وجباتك صنف أو أكثر من الطعام الذي يحتاج الى مضغ شديد ؟

(يجب ألا تقتصر الوجبات على الاغذية اللينة بل من الضروري احتواؤها على أغذية صلبة ذات الياف خشنة لتقوية عضلات الفم واللسان وكذا الاسنان وبغيرها يكون الهضم رديئاً وتفقد الامعاء قوتها على الانقباض والانبساط)

عاشراً :

هل تتناولين كل وجباتك الغذائية براحة ومهل ؟ (اياك من سرعة ازدياد الطعام بل تناولي بهبط حتى يتم اختلاطه بلعاب الفم فلا تصابين بسوء الهضم وقد حدد العلماء مدة تناول الافطار بخمسة وعشرين دقيقة والغداء بعشرين دقيقة

ظاهر حسن درة



الطماطم المحشوة بفئات الخبز

المقادير :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ١ رطل طماطم مستديرة | ٢ ملعقتان كبيرتان من فتات خبز جاف |
| ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن | ١ بيضة |
| ١ ملعقة صغيرة بصل مفروم | ملح وفلفل - بهار |
| ١ ملعقة صغيرة مقدونس مفروم | |

الطريقة :

- ١ - اغسلي الطماطم وجففيها ثم أزيلى جزءا من أعلاها بسكين حاد مع الاحتفاظ به كغطاء
- ٢ - قورى قالب الطماطم باحتراس لازالة اللب والبذور واحتفظى به
- ٣ - ضعى السمن فى كزرولة فوق النار حتى يتحلل فأضيفى قلب الطماطم المتخلف من التقوير ويترك فوق النار الهادئة حتى تلين قطع الطماطم ثم يرفع من على النار
- ٤ - يضاف البصل والمقدونس المفروم وفتات الخبز والملح والفلفل والبهار للمزيج السابق ثم اضربى البيضة وأضيفيها الى الاشياء السابقة ويقلب الجميع
- ٥ - يعاد الجميع فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ المزيج ولا حظى عدم غليانه ثم يبعد عن النار
- ٦ - املئى الطماطم بالحشو السابق وتغطى كل واحدة بالغطاء المنزوع منها
- ٧ - ترص الطماطم فى صينية مدهونة بالسمن وتوضع فى فرن هادئ جدا حتى تلين ولا حظى الاحتفاظ بشكلها وعدم تشققها
- ٨ - ترص فى طبق مستطيل فوق طبقة من الخس المفروم وتقدم

تورته المشمش

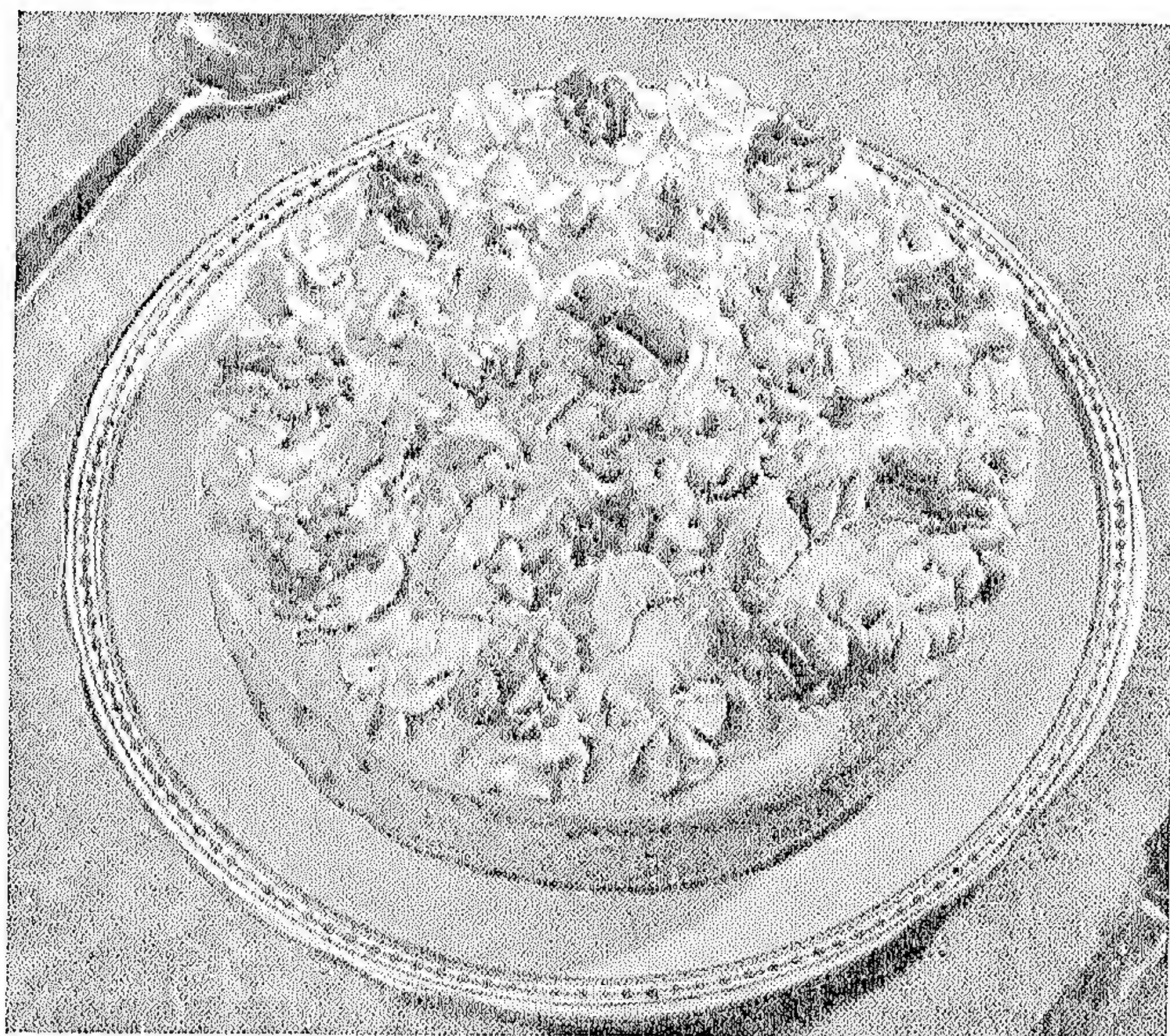
المقادير :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ٧ أوقيات دقيق | نصف ملعقة صغيرة فانليا |
| ٣ أوقيات زبدة | ٢ ملعقة مربة مشمش للحشو |
| ١ فنجان شاي كبير من سكر بودره | للزخرفة : |
| ٢ بيضتان | ٢ أوقيتان من الزبدة |
| نصف فنجان شاي لبن | ٣ أوقيتات سكر بودره ناعم جدا |
| ١ ونصف ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر | قليل من الفانيليا |
| | جوز مقشر ومقطع أنصافا |

الطريقة :

- ١ - ابدئى بعمل الكعكة أولا بأن تنخلى الدقيق والخميرة معا

- ٢ - اضربى الزبد جيدا حتى تصير ناعمة ثم أضيفى اليها السكر تدريجيا مع الاستمرار فى الضرب حتى يصير المزيج هشاً كالكريمة
- ٣ - أفصلى صفار البيض عن زلاله
- ٤ - أضيفى نصف مقدار الصفار الى مزيج الزبدة واضربيه جيدا حتى يمتزج الجميع جيدا ويحسن دائماً اضافة ملعقة دقيق فى هذه المرحلة لتسهيل عملية المزج وتمنع حدوث كلاكيع . ثم كررى نفس العملية مع باقى مقدار الصفار



- ٥ - أضيفى باقى مقدار الدقيق بالتناوب مع اللبن مع الاستمرار فى الضرب حتى يمتزج الجميع تماما ثم أضيفى الفانيليا
- ٦ - اضربى زلال البيض حتى يجمد ثم يضاف بخفة جدا للعجينة السابقة مع اجتناب الضرب
- ٧ - أعدى قالبين مستديرين قطر كل واحد ٨ سم وادهنيهما جيدا بالسمن ثم صبى العجينة فيهما بالتساوى
- ٨ - توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة حتى تنضج
- ٩ - تنزع كل من الكعكتين بخفة فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما
- ١٠ - عند ما تبرد تماما توضع كعكة فوق الاخرى ومربى المشمش بينهما وتلصقان جيدا
- ١١ - رشى سطح التورته رشاً خفيفاً بقليل من سكر البودرة ثم ابدئى زخرفتها جيدا

زخرفة التورتة :

١٢ - رشي سطح التورتة رشا خفيفا بقليل من سكر البودرة ثم ابدئي زخرفتها بالحلوى بالطريقة الآتية :

١٣ - انخلي سكر البودرة جيدا من منخل حرير أو شاشة

١٣ - اضربي الزبدة جيدا وأضيفي اليها السكر المنخول مع الاستمرار في الضرب حتى تصير هشة كالكرامة ثم أضيفي الفانيليا

١٥ - ضعي مزيج الحلوى السابق في كيس الحلوى المركب عليه بلبلة بشكل الورد وابدئي بزخرفة سطح التورتة بوردات من حلوى الزبدة بجانب بعضها ثم بوحدات من أنصاف عين الجمل .

١٦ - ضعها فوق طبق مسطح مغطى بورقة دانتيل كما هو مبين بالرسم وتقدم للاكل .

حساء الخس

المقادير :

ثلاثة أرباع رطل من الخس ٢ فصان من الثوم
الاخضر الخارجى ١ بطاطسة متوسطة الحجم
٣ فناجين كبيرة ماء أو بهريز ١ شريحة خبز أفرنكى
١ بصلة صغيرة ٢ فنانجان كبيران من لبن
ملح وفلفل

الطريقة :

١ - اغسلي ورق الخس وجففيه من مائه ثم اضغطيه ويكبس بقوة فوق بعضه داخل المكيال للحصول على مقدار ثلاثة أرباع الرطل المطلوبة

٢ - ضعي الخس مع الماء أو البهريز في كزرولة
٣ - قشري البصلة والثوم والبطاطس وقطعي كلا الى حلقات رفيعة ويضاف الجميع الى الخس في الكزرولة ثم تضاف قطعة الخبز

٤ - ارفعي الجميع فوق النار حتى يغلي ثم تهدأ النار ويترك فوق النار الهادئة حتى ينضج تماما لمدة نصف ساعة
٥ - تصفى وتهرس خلال منخل سلك ثم أضيفي اللبن ويقلب الحساء وترد ثانيا في كزرولة نظيفة وتعاد على النار الهادئة حتى تغلي فيضاف الملح والفلفل ويضبط الطعم
٦ - تغرف في الفناجين أو السلطانية وتقدم للاكل

سلطة الرنجة

المقادير :

١ رنجه كبيرة ٤ ملاعق كبيرة صلصة
ربع أقة بطاطس مسلوقة مايونيز
٢ بنجرتان ملح وفلفل
قليل من الخل

الطريقة :

١ - قشري الرنجة واخليها من الشوك ثم قطعيها الى مكعبات صغيرة
٢ - اسلقي البطاطس وقشريه ثم قطعيه الى مكعبات وكذلك البنجر

٣ - اخلطي الخضر المقطعة مع الرنجة في سلطانية ويرش بقليل من الخل ثم أضيفي الملح والفلفل واضبطي الطعم

٤ - حضري طبق السلطة الخاص وافرشي قاعه بورق الخس وضعي فوقه السلطة

٥ - يغطى سطح السلطة بصلصة المايونيز ثم زخرفي السطح خيرا برشه بقليل من المقدونس المفروم رفيعا

طعامك في يناير

الاحد أول يناير

لحم بفتيك، بازلاء خضراء
مكمورة ، أرز مفلفل ،
مخلل ، صينية بطاطة

الاثنين ٢ يناير

مسقعة قنبيط ، مكرونة
بالصلصة البيضاء، سلطة
بنجر ، كستردة بالكرملة

الثلاثاء ٣ يناير

قرع مكمور ، أرز مفلفل،
سلطة خضر، فاكهة

الأربعاء ٤ يناير

لحم بالدمعة ، قلقاس
بالخضرة ، أرز بشعرية ،
مخلل ، فاكهة

الخميس ٥ يناير

أسفاناخ بالبيض ، أرز
بالطماطم ، سلطة بنجر ،
بودنج البابا

الجمعة ٦ يناير

كبده وكلاوى مشوية ،
فاصوليا مكمورة ، أرز
مفلفل ، سلطة طماطم ،
فاكهة

السبت ٧ يناير

سمك مقل ، كزبرية
السمك ، سلطة طحينة ،
بطاطة بالبرتقال

الاحد ٨ يناير

كفتة اللحم المحمرة ،
خرشوف بالعصاج ،
مكرونة بالصلصة البيضاء
سلطة خس، فاكهة

الاثنين ٩ يناير

بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ١٠ يناير

لحم بالتربية ، محشو
كرنب ، بطاطس مكمورة
سلطة خضر ، فاكهة

الأربعاء ١١ يناير

لحم بالدمعة ، خبازة ،
أرز مفلفل، سلطة بطاطس
مهلبية بالشيكولاته

الخميس ١٢ يناير

بفتيك، تورلى، أرز مفلفل
سلطة خضر ، فاكهة

الجمعة ١٣ يناير

دقية الخرشوف بالفول
الرومي ، أرز مفلفل ،
سلطة بنجر، رستو اللحم
المفروم ، فاكهة

السبت ١٤ يناير

حساء العدس ، عدس
مطبوخ ، أرز مفلفل ،
بصل أخضر وفجل ،
فاكهة

الاحد ١٥ يناير

دجاج محمر ، حساء
بالتربية ، كشك ، دمة
سلطة خضر ، بودنج
الخبز بالزبد

فكر الزوجي

يجب أن تعرفى هذه الاشياء :

◆ اهتمى بالمطبخ وتعلمى فنون الطهى

◆ يحب الرجل الزوجة التى تهتم بنظام بيتها وتعد له ملابس الداخلية أولا بأول .

◆ أن بيدك مفتاح سعادة البيت وتعاسته

◆ لا تتجاوزى ميزانية المنزل الشهرية بحال من الاحوال

◆ لا تغالى فى وضع الاصباغ والمساحيق على وجهك ولتكن ملابسك فى غاية من الاحتشام فان الزوج لا يحب التبرج الزائد .

◆ كوني دبلوماسية مع حماك واعلمى انها أعطتك على الرغم منها أغلى شيء عندها . قدرى ظرفها وكونى حليلة معها رفيقة بها .

◆ أخطر سنوات الزواج هى السنة الاولى فان جزت امتحانها ضمنت لنفسك ولزوجك عيشة هنيئة

◆ لا تصدق القصص التى يكتبها الروائيون عن الحب والزواج فانها تفسد خيالك وتصدمك بالواقع الذى غالبا ما يكون خلاف ما كنت تقرئين .

◆ لا تنسى ان الخطوبة لا تكشف عن طباع زوجك كلها فكونى على استعداد لمجابهة بعض المفاجآت

◆ اعلمى ان الخطيب يصرف بكرم حاتمى . فهو يبعث اليك بباقات الزهور وصناديق الشيكولاتة والهدايا لا لغرض الا ليغزو قلبك .

◆ ان التضحية أساس السعادة الزوجية

◆ حياتك وأنت فى منزل والديك تختلف كل الاختلاف عن حياتك مع زوجك . ففى الاولى لا مسئولية عليك فى حين أنك مسئولة تقريرا عن كل شيء وأنت فى الثانية .



أسرار التنظيف

الامكنة احتياجا للنظافة دائما هو المطبخ . ذلك لانه مملكة السيدة الحقيقية ولانه هو العنوان الصادق على ما تتصف به ربة المنزل من نظافة أو قذارة . ولسنا نعنى بالنظافة الاقتصار على تنظيف المكان من الغبار والتربة والقاذورات بل نعنى بذلك أيضا بقاء أثاث المطبخ وأوانيها فى حالة دائمة من النظافة .

فأثاث المطبخ مثل الدواليب والمناضد الخ اذا كان سطحه من السيلولوز اللامع فانه يجب المحافظة على بريقه وأفضل السبل لذلك هو غسل هذه الاسطح السيلولوزية بماء دافىء مذاب فيه بعض من الصابون ثم

كل شيء نظيف محبب الى النفس ممتع للنظر، وليست العبرة فى الجمال والذوق مقصورة على الاشياء الثمينة أو الاثرية أو المستحدثة - وذلك فى الاثاث - بل انها تعود الى التنسيق والنظافة بقدر كبير .

والتنسيق يختلف بين كل فرد وآخر تبعا لاختلاف الطباع وتباين الامزجة ولكن النظافة أمر يمكن لكل فرد أن يأخذ منه بقدر واف اذا ما وضعه نصب عينيه . ونظافة الاثاث والادوات والامكنة هى ما يجب على السيدة أو الانسة أن تهبها جزءا كبيرا من وقتها المخصص لمنزلها ، وأكثر

تغسل بعد ذلك بماء عادى وتجفف بقطعة قماش ناعمة أما الاثاث المغطى بالمينا أو بالزجاج أو الاواني المصنوعة من النوعين السابقين فيمكن تنظيفها باستعمال المواد المنظفة المصنوعة على هيئة عجائن والاحواض هى مصدر التعب الاول لربة المنزل فهى أكثر الاماكن تعرضا للقذارة كما أنها أصعبها تنظيفا ، فكثيرا ما تجد ربة المنزل نفسها مدفوعة الى تنظيف الحوض من دهن علق بسطحه أو بقع لوثته حتى يعود نظيفا وهنا يجدر بنا أن نشير على السيدة بالحذر من تلوث الحوض بالبقع فهذا يوفر جهدا كبيرا وأكثر ما يضايق السيدة فى الاحواض هو انسداد بالوعاتا ويرجع السبب الأكبر فى ذلك الى غسل أباريق الشاي فى الاحواض وتراكم أوراق الشاي المستعملة فى البالوعة وما شابهها ولتجنب ذلك تضع السيدة مصفاة متحركة يمكن نزعها بسهولة فوق البالوعة الحوض وترفعها وتلقى ما بها فى الاناء المخصص لتجميع القاذورات مع غسل الحوض بالماء الساخن بعد الانتهاء من الاعمال المنزلية مرة كل يوم وغسله على الاقل مرة فى كل أسبوع بماء ساخن مذاب فيه مادة الصودا ليحتفظ الحوض بنظافته .

أما الادوات الصحية المصنوعة من الصينى فتتنظف اما بالماء والصابون أو بمنظف لا يدخل فى تركيبه الصابون أو بالتريبنتين أو بالكحول الابيض أو بالبرافين وأفضل ما يجب اتباعه هو تنظيفها بفرشاة ناعمة كل يوم وغسلها مرة فى الاسبوع بماء ساخن مذاب فيه صابون .

أما الاثاث العادى فيتبع فى تنظيفه استعمال الشحم المخصص لهذا الغرض .

الاطفال اللعب التي في
حوزته ؟
٦ هل يفهم قواعد بعض
الالعاب ؟
٧ - هل يقبل أن يخسر
في الالعاب التي يشترك
فيها هو وغيره من الاولاد ؟
٨ - هل هو أنيس مع
غيره من الاطفال وهل يحاول
أن يتجنب اليهم ؟
النضوج الاجتماعي :
١ - عندما يكون بصحبة
غيره من الاطفال اقترفوا ذنبا
هل يقبل نصيبه من
المسئولية دون أن يرمى
الخطأ كله على غيره ؟
٢ - هل هو زميل طيب ؟
٣ - هل يحب وجود
غيره من الاطفال ؟
٤ - هل يحترم حقوق
الآخرين ؟
٥ - هل يجعل الآخرين
يحترمون حقوقه دون أن
يلجأ الى سلطة شخص كبير
أو الى قوة بنيته ؟



الأمهات

انك تتمنين أيتها الام ان يكون لك ابنه
أقوياء البنية ، موفوري الصحة والنشاط
ولتحقيق هذه الامنية يشترط ان ترضي
اطفالك كميات كافية من اللبن وان يكون
لبنك غنيا بالعناصر الغذائية التي تدعم
بنيتهم وتقوى عظامهم ، فتناولي كل يوم
فنجان ٠٠ او عدة فناجين من اوفالتين
اللذيذ الذي يجعل لبنك غزيرا نافعا، يبني
أجساما قوية لاولادك تنفعهم على مر الايام

أوفالتين
الفنجان القوي

هذه ياسيديتي بعض
الاختبارات التي تساعدك
على معرفة طفلك معرفة تامة
عليك فقط أن تجيبي على
الاسئلة بدقة متناهية .
النضوج الجسمي :
١ - هل يستطيع طفلك
أن يسيطر على حركات عينه؟
كأن يغمض عينا واحدة مثلا؟
٢ - هل في امكانه أن
يميز بين المربع والدائرة ؟
٣ - هل يستطيع أن
يصغى بانتباه ؟
٤ - هل في مقدوره أن
يفرق بين الاصوات ؟ صوت
النفير ، الجرس ، ماء جاري
باب يقفل ؟
٥ - هل يستطيع أن يظل
ساكنا فترة قصيرة ؟
٦ - هل يتكلم بطلاقة أو
أن لغته ما زالت بها بعض
الكلمات غير مفهومة ؟
٧ - هل يسيطر على
عضلاته بالقدر الذي يستطيع
منه أن يلون رسما دون أن
يتجاوز حدوده ؟
٨ - هل يميز بين
الالوان ؟
النضوج العقلي :
١ - هل في امكانه أن
يقص حادثا رآه بتسلسله
المنطقي ؟
٢ - هل يستطيع عندما
يقص قصة ألا يخرج عن
الموضوع ؟
٣ - هل يحفظ الاغاني
التي يتلقنها في المدرسة ؟
٤ - هل يذكر العناوين ؟
٥ - هل يعرف طريقه في
الحى الذي يقطن فيه ؟
٦ - هل يجيب على
الاسئلة بتعقل ؟
٧ - في القصص التي
تقصينها عليه هل يتعجل
الحوادث ؟
٨ - هل يستطيع أن
يعبر عن أفكاره ؟
٩ - هل في استطاعته
التعليق على الاشياء ؟
١٠ - هل يرغب في تعلم
معنى بعض الكلمات الغريبة
عن لغته العادية ؟
١١ - هل يجب سماع
القصص وحكايتها ؟
١٢ - هل يعرف استعمال
عدد من الاشياء التي يراها؟
١٣ - هل يستطيع الاشياء
الجديدة بالنسبة له ؟ هل
يحتفى بها وهل يحاول أن
يتعلم طريقة استعمالها ؟
النضوج العاطفي :
١ - هل يشعر بالسعادة
في جو غريب عن جوه ؟
٢ - هل يحتمل أن
تتركه لبضع ساعات ؟
٣ - هل يثق في نفسه ؟
٤ - هل يتكلم بدون
تحفظ ؟
٥ - هل في استطاعته
أن يقتسم مع غيره من

رجل من ورق

للاستاذ محمد طلبه رزق

وتحدث رائد الرحلة في الميكروفون معطيا التنبيهات والارشادات للركب في النزول والقصد الى مكان محدود في الحدائق ..

وفي الحق كان صباحا رائعا من أجمل وأصفى أيام الحياة .. وقد كنت غريبا على أعضاء الرحلة ليس لي من ألجأ الى مودته وصداقته منهم سوى صديقي سعد الدين بك وأسرته وحتى صديقي هذا وأسرته كانوا مشغولين عني - بعض الانشغال - بلهوهم ومرحهم .. وكانت تلك الغربة أو الوحشة فرصة أخلو فيها الى نفسي وإلى هذا الهواء الطلق يأتيني من كل صوب فتفتح له نفسي وقلبي وتنتعش به روحي ، وتتجدد به حياتي كلها

وحطت أفكارى على أسرة مجاورة لاسرة صديقي وهي أسرة ليس من شك في ثرائها الكبير ولكن الانسان الفرد الذى اجتذب انتباهى من أفراد هذه الاسرة كان رجلا فى حدود الاربعين لو تجسدت الارستقراطية المتعالية المترفعة انسانا ، لما كانت غير شوكت بك هذا . طويل القامة فى جسمه بسطة وفى وجهه صرامة وجهامة ، وفى بشرته سمرة لطيفة محببة ، وعلى عينيه عيونات أنيقة خضراء قاتمة . وكان شكله حادا لا ترى فيه عوجا ولا انعطافا شفتاه مزومتان ممطوطتان الى الامام . وكتفاه مبسوطتان مطروحتان للخلف كأنه جندي شاكى السلاح

الواقع أن هذا الانسان صار مسلاتى فى هذه الرحلة البديعة التى لم أشارك فيها برقص أو غناء فقد وجدت

متلاعبة مع أنسام الصباح الندية المنعشة وداعية الركب الى الانتشاء ثم الى التحرك ثم .. الى المخاصرة والرقص .. والغناء والفكاهة .. وظل اللهو والسرور فوق سطح الماء بين الضفتين الخضراوين وفى أنسام الصباح على هذا النحو البديع حتى وصلت الباخرة جنات مصر الفيانة التى تجرى من حولها الانهار ، وعلى حافة هذه الجنات فى القناطر الخيرية رست الباخرة

أجبت دعوة صديقي سعد الدين بك وهدان الى رحلة نيلية قصيرة لا تسغرق أكثر من نهار يوم واحد قد نظمها نادى أسبورتنج الرياضى لمشتركيه وأصدقائهم ... وفى صباح يوم الجمعة الباكر كنا على ظهر الباخرة (سودان) وقد هيئت لتلك الرحلة وأعدت لها اعدادا خاصا ورسيت على شاطئ النيل فى روض الفرج منذ الفجر وركبت فيها أجهزة تكبير الصوت . وما كادت الساعة تصل السادسة حتى تحركت الباخرة ميممة صوب الشمال ثم بدأت أنغام الموسيقى تنساب راقصة



دورث لامور

إن صابون لوكس

للتواليت يجعل البشرة أكثر

نعومة وشفاء كما يكسبها

في الواقع - جمالا زائدا .



XLTS. 713-151-50

نشاخ ليش

صابون الجمال لوكس السينما

فيه دراسة عجيبة لطيفة ، صرفتني فى غير أسف ، عن كثير من مباحج الرحلة . وما كانت عيني تنصرف عنه حتى تعود اليه سريعا كأنما فيه جاذب يجذبها نحوه .. ياربى .. ياربى لم خلقت هذا الانسان فى هذا السميت الجامد ، الصامت المتجهم ، المتعالى للسماء ، المترفع عن الصحاب والرفاق ومرحهم وسميرهم ؟ .. ولم يا ربى جعلت حركاته قليلة أو معدومة ، ولفطاته نادرة أو ممنوعة ، ولفظاته يسيرة أو مقطوعة ؟ ! .. لكأننى أكاد أعتقد اننى أمام انسان من ورق ! .. بالضبط بالضبط وهتفت من أعماقى : نعم انه انسان من ورق . ورق مقوى ورق جاف كأنه الخشب . انه صورة لنوع من الناس خلقوا هكذا أو هم قد اصطنعوا هذا الخلق واتخذوه رمزا لهم وشعارا ! .. وكان فى أسرته فتاة جميلة سمحة كأنها أخته فيها سمرته المحببة اللطيفة وتقاطيعه الدقيقة الانيقة ، لكن ليس لها طبعه المتزمت المتكلف انها على النقيض منه ، رقة صوت وأناقة تعبير ، وخفة روح ، ورشاقة حركة . وكأنها كانت تعرف ما عليه أخوها من طبع وتطبع ، فهي لذلك تود جاهدة لو تجعله مثلها فهي لا تنى تداعبه وتمازحه وتجربه للحديث وللفكاهة جرا عنيفا .. ولكم جاهدت فى حمله على تناول الغداء مع الجميع على الارض الخضراء المكسوة ببساط الطبيعة الغض ، ولكنه - الرجل الورق - ظل واقفا فى سمته المتعالى وهيئته الكاملة لم يلبس ولم يهن ولم يخضع .. حتى سترته لم يخلعها وحتى عويناته القاتمة لم ينزعها .. وتناول غداءه واقفا .. تناول أخته حمامة فيأخذها بأطراف أصابعه من رجليها ويمزق من لحمها يحذر

أصواف تويد شقيوت

صنع
چاكمار
Jacquard
بلندن

تباع الآن في المحلات الكبرى
بالقاهرة والألكندرية

ثياب "التريكو" المشغولة من "بيهايف"

BEEHIVE

يزيدها
الماء
بهاء



اننا نفورون بأسلوبنا الصناعي . فان ثياب «التريكو» المشغولة
من صوف «بيهايف فنجرنج» Beehive Fingering
وسائر اصواف Patonised P & B غير قابلة للانكماش .
وأعجب من ذلك انها تعود من الفسيل مراراً وتكراراً
ناعمة ممتلئة كما كانت في نفس اليوم الذي حيك فيه .



اصواف
صنع
PATONS & BALDWINS LTD.

تباع في جميع محلات الصوف المشهورة

الجميلة وبصحبته معجزة
اعني فتاة . . فتاة جميلة
رائعة الحسن ، مودة العود
الاقه الخدود ، يشع منها
نور باهر ، ويصدر عنها
عطر فائن . وقالت الاخت
السمحة لاختها الورق مقدمة
له هذا الحسن الرائع :
الانسة نزهة . . عراقية
جميلة ، وزميلة نابهة ولانت
قليلا تقاطيع الوجه المتجهم
الصارم . . ثم . . ثم مالبت
الرجل الورق أن دبت فيه
بعض الروح روح النشاط
والحياة والابتسام والاحساس
بالجمال . ثم ازداد الانقلاب
وتحدث الرجل وتحرك ومشى
متابعا الفتاة الحسناء وسمع
صوته ينادى ساقى الباخرة
في شيء من التلطف ويأمره
باحضار زجاجات الشراب
اكراما للفتاة ذات الحسن .
وتمت المعجزة ولان الورق
الجامد ، وتحدث الرجل
الصارم وشارك الارستقراطي
الرفيع القوم سمرهم ، فقد
كان جمال الفتاة جديرا
وقمينا باحداث الانقلاب
وتحقيق المعجزة .
ومرت على ذلك التحول
ساعة كاملة آمن القوم خلالها
بمقدرة المرأة ، أية امرأة ،
على فعل المعجزات . . ثم . .
ثم قامت الحسناء العراقية
وتأهبت للمشي ، فمثل الرجل
بين يديها وسألها الى أين ؟
وقالت له : أسير قليلا في
حدائق بلادكم الجميلة ،
وأبدى رغبته واستعداده
لمرافقتها ولكنها اعتذرت
وأبدت رغبته في الانفراد .
وسألها : أتعودين سريعا .
فأجابته : أن نعم

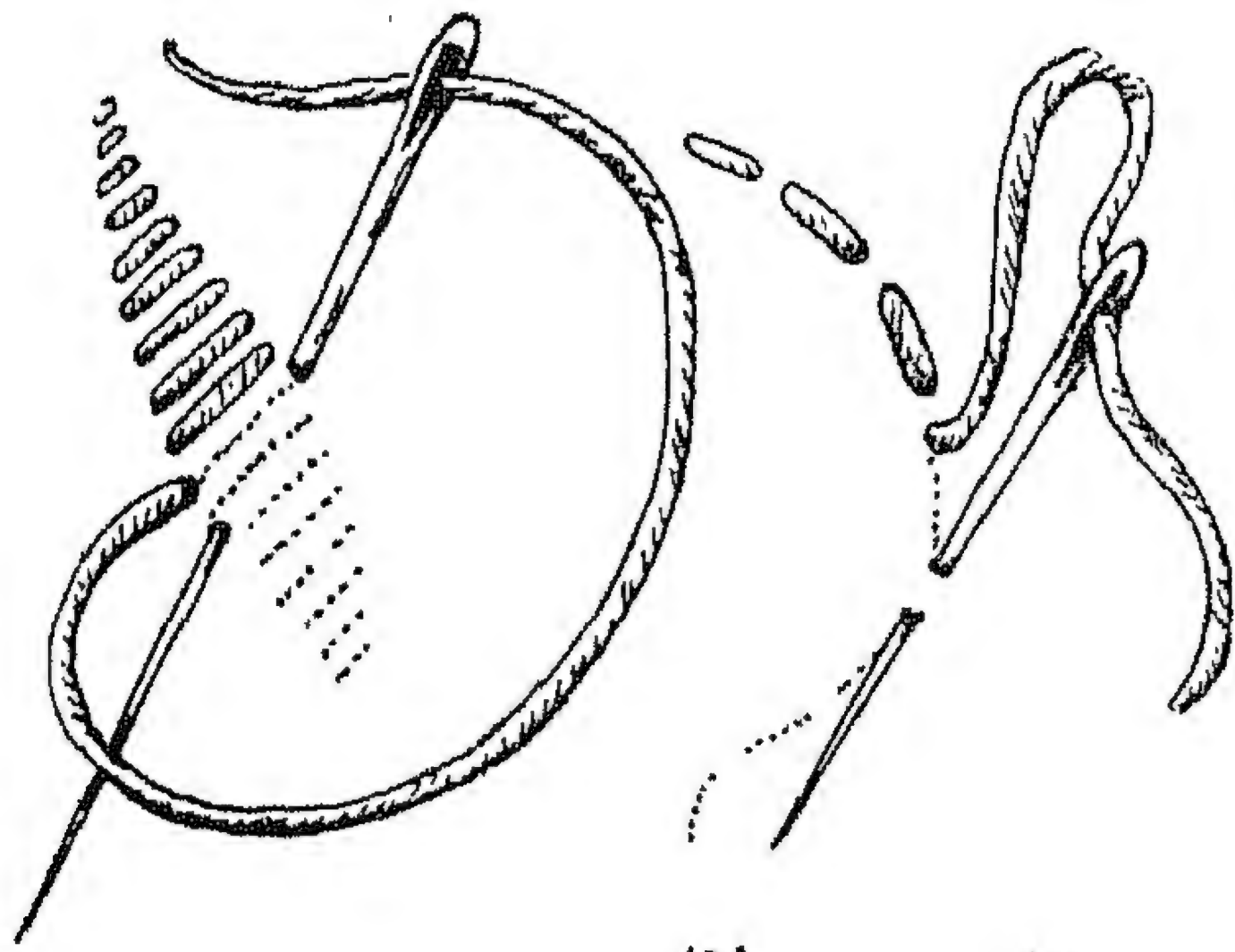
ومضت الحسناء وظل
الرجل واقفا وقد افتر ثغره
عن ابتسامة جميلة وهو يتبعها
بنظره حتى اختفت بين
الاعصان والخمائل . .
وذهبت . . وطال غيابها
وعزفت الموسيقى . . وحلا
السمر . . فهل كان الرجل
الورق يشارك في ذلك ؟ . .
البقية ص ٤٦

وتألق بأسنان شوكة في
يمناه . . وما تلبث أخته أن
تناوله غيرها حمامة أخرى
أو فخذ أوزة سميكة ، وهي
ما تنى تحساده وتسائله
وتجره للحديث جرا ، تسأله :
ما رأيك في هذا الحمام
ياشوكت بك فيجيبها بثقل
وضغط : كويس وتقول له
وما رأيك في الوزه
وتسويته ؟ فيجيب بضغط
أشد : مش بطالة . وتسأله
وتسأله وتمازحه وتمازجه
وهو هو الورق الجاف
الجامد المنتصب لا يلين ولا
ينثنى . .

يارباه . لكم كان انتباهي
لهذا الرجل كبيرا وغريبا
ومنتقدا أيضا . . لكنني
أقرر أنني كنت مرغما على
متابعة هذا الرجل الورق مع
ما في هذه المتابعة من مجافاة
للذوق ، ومن اهمال لطعامي
واهمال رجاء صديقي وأسرته
والحافهم بالتنبه للطعام
وانتهى الطعام وعزفت
الموسيقى ورقص القوم وغنوا
ولعبوا وتفكهوا وانطلقت
نفوسهم وأرواحهم في حرية
مرحة جميلة بريئة . .
وكانت عيناي خلال ذلك كله
أيضا ، على الرجل الورق انه
كان كما هو ثابتا جامدا ،
لم يستخفه طرب ، ولم ترققه
موسيقى ، ولم تحركه دعاة !
ما هذا المخلوق ؟ . . لقد
كان مشمئزا ضائقا بكل
ذلك وسمعته يعترض على
هذا السمر الجميل بقوله :
هذا سخف . . هذا صغار
وسقوط . . يجعلنا فرجة
للناس ويجمعهم حولنا . .
أجئتم بنا هنا لتجعلونا
فرجة للفلاحين والرعاع . .
تري . ما الذي يجعل هذا
الرجل يتبسطن وينفرج ويلين
كبقية القوم ؟ أهكذا تقضى
عليه هذه الارستقراطية أن
يمضي هذا اليوم السعيد
الجميل صامتا جامدا مكشرا
معبسا ؟ . . ألا من معجزة ؟
نعم . . لابد من معجزة . .
وأقبلت أخته السمحة

الفزرة المطيلة

لفزرة مطيلة هي أسهل لفزرة. اغزى
اليدية، من ظهر لفصل. في أقصى الرسم
ثم شديدا واغزى بها في آخر مطر الرسم



شركة مصر للغزل والنسيج شركة مساهمة مصرية

مصانع كفر الدوار

مركزها الرئيسي بالقاهرة ومصانعها بكفر الدوار
سجل تجارى رقم ٢٧٩٧٠

قرارات

الجمعية العامة العادية للمساهمين المنعقدة بدار بنك مصر بالقاهرة
فى يوم الاربعاء الموافق ٢١ ديسمبر سنة ١٩٤٩

تقرر بالاجماع

أولاً - التصديق على حسابات الشركة وميزانيتها للسنة المنتهية فى ٣٠ سبتمبر سنة ١٩٤٩
واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة من كل مايتعلق بها

ثانياً - الموافقة على تحديد الارباح كما جاء بتقرير مجلس الادارة وتوزيع حصة للمساهمين قدرها ١٥٠ قرشا (فقط مائة وخمسون قرشا لاغير) للسهم الواحد تخصم منها الضرائب المستحقة قانونا وسيصرف الصافى من بنك مصر وفروعه مقابل تقديم الكوبون رقم ٧ مرفقا بالاسهم ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٤ ديسمبر سنة ١٩٤٩

ثالثاً - تجديد عضوية حضرات أعضاء مجلس الادارة الذين انتهت عضويتهم وهم حضرات أصحاب السعادة والعزة حافظ عفيفى باشا وعبد الرحمن حمادة باشا وعبد الحى خليل باشا وخليل على الجزار بك ومحمد حسين الجمال بك

رابعا - اعادة تعيين مكتب الخبراء المحاسبين (رسل وشركاه) لمراجعة حسابات الشركة لسنة ١٩٤٩/١٩٥٠ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد أتعابهم

خامسا - الموافقة على اكتتاب الشركة فى ٢٥٠٠ سهم من أسهم البنك الصناعى المصرى
رئيس مجلس الادارة
حافظ عفيفى



بريد النيل



انسنة توتو الاسكندرية :
(1) اكثري من اكل المواد الدهنية
والنشوية . اريحى اعصابك واياك
والعزلة (2) دعك من هذه الامور
الان (3) قشرة الرأس تأتي عن ضعفه
دلكى منابتة بصفاير بيضة ثم
اغسله بالماء الدافى والصابون (4)
لا تدعى زيت الخروج يدخل عينيك
(5) ان اكل السردين الملح يؤذى
الصحة ويضعف الجسم .

د.ى.م. :

لازالة هذه النقط السوداء
عرضى وجهك لبخار الماء المغلى ثم
اضغطى على كل من هذه النقط
باصبعيك بعد تطهيرهما . امسحى
وجهك بعد ذلك بالكحول .

سومة محمود عامر بأبى تيج :

سبق ان نشرت المجلة فى اعدادها
الاولى ما تطلبينه ولكنه لم يلق
الاقبال الكافى فالغيته واحلنا محله
ابوابا اخرى اكثر فائدة للمرأة منه .
فاطمة . مسجد وصيف . غربية :
(1) لا نعرف عن هذه الوصفة
شيئا . سرحى شعرك يوميا لمدة

السر...
فى الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



7

(2) خلاصة الهرمونات لا تؤخذ الا
بعد استشارة الطبيب .

احدى القارئات :

نشكرك على اهتمامك بالمجلة
وسنعمل على تحقيق رغبتك قريبا .
س. احمد ابراهيم جامعة فاروق :
يجب ان تذهبي الى اخصائى فى
الاشعة ولكن ننصحك قبل ذلك
ان تجربى تدليك منابت شعرك
بصفاير بيضة ثم غسله جيدا بعد
نصف ساعة بماء دافى وصابون .
مشطيه لمدة عشر دقائق صباح
مساء .

انسنة من زفتى م.ى. :

يجب ان تمسحى شعرك صباح
مساء وتتبعى نفس العلاج الذى
وصفناه لس. احمد ابراهيم .

صديقة وفية بالفيوم :

يجب على صديقتك ان تصارح
أهلها بكل شيء . أما عن الشخص
الذى تقول انه يحبها وهو لا يزال
بعد فى المدارس الثانوية على الرغم
من بلوغه سن العشرين فانى لا
انصحها ان تثق فيه هذه الثقة وان
تفكر بعقلها لا بقلها .

رباب الحائرة :

يجب ان تصارحى والديك
بشعورك نحو هذا الشاب . قولى
لهما انك تكرهينه وأن الحياة
الزوجية لا تقوم الا على أساس من
المحبة والانسجام فان لم يقتنعما
أحلى احدى قريباتك فلعلها توفق
فيما لم توفقى فيه .

الحائرة ابتسام :

(1) لابد انك فى حاجة الى
هرمونات . اعرضى نفسك على
اخصائى فى الغدد . ويمكنك الى
جانب العلاج الطبى أداء بعض
التمارين الرياضية . قفى معتدلة
وارفعى ذراعيك الى أعلى .
اخفضيهما وهكذا ... عشر مرات
عودى الى وضعك الاصلى ثم افردى
ذراعيك الى الجانبين دون ثنيهما
ثم ضميهما أمامك مع شدتهما جيدا
كررى هذا التمرين عشر مرات .
ولا تنسى القيام بخمس حركات
للشهيقي والزفير (2) سبرى كل يوم
ساعة ومارسى الالعاب الرياضية
فان لم تأت بشمرتها عليك بالحمام
البخارى والتدليك (3) لا نستطيع
مع الاسف ان نصف لك الدواء
الذى تطلبينه .

الانسنة قدرية عبد الحميد الفؤادية :

يجب الامتناع عن اكل الحواديق
والخللات وما اليها . اغسلى وجهك
بماء ساخن بقدر ما تتحملين
وبصابون من نوع جيد ثم رشى
وجهك بمسحوق التالك .

وستين قرشا مصريا شيكا أو حوالة
بريدية عن اشتراكك واشترك
السيدة التى تريد ان ترسل المجلة
لها فى امريكا مع ذكر الاسم والعنوان
(2) قد يكون سبب هذه التجاعيد
ارهاق نفسك بالاعمال الفكرية
دلكى ما حول عينيك بكزيم مغد
(3) اعرضى كاحل قدمك على اخصائى
فقد يكون سبب هذا الانتفاخ وجود
بعض الزلال فى جسمك .

كاميليا ل. المنيرة :

انت لست بدينة بالقدر الذى
تتصورين ويمكن ازالة هذه الزيادة
بالسير على الاقدام يوميا ولانصحك
مؤقتا بغير ذلك من الرياضة لانك
حامل .

مرفت :

يجب الا تجلسى منحنية . امشى
رافعة رأسك وكتفك خلفا . قومى
بعمل التمرينات الرياضية الخاصة
بالظهر .

الانسنة لطافة طه عثمان الخولى :

(1) جربى قص اطراف شعرك
(2) فى هذه السن يتضخم الانف
ثم يعود الى حجمه الطبيعى (3)
راقبى نفسك ولا تجلسى منفردة .
قلمى اظافرك وادهنيها فان رأيتها
جميلة قد يعز عليك قرضها . شيئا
يا آنسة من قوة الارادة .

قارئة بنت النيل .

(1) لا لزوم لبس فستان السهرة
يوم تقديم الشبكة الا ان تبعثها
حفلة ساهرة . يمكنك الاقتضار
على ارتداء فستان تواليت (2)
توضع على مائدة الشاي فناجين
بعدد المدعوين وصحون للجائو
تحتها وملعقة صغيرة وشوكة للجائو
لكل مدعو ويمكن تقديم عصير
البرتقال فى اكواب بعد تناول الشاي
(3) دلكى ذقنك من أعلى الى أسفل
يوميا ومن اليمين الى اليسار (4)
لا يصح لبس التاير فى السهرات .
الانسنة زيزى الحسينى بالاقصر :
نشكرك على شعورك الفياض
وسلامنا الى الطفلة المحبوبة سونة .
أما عن الباترون الذى تطلبينه
فنفضل ان تتصلى رأسا بمحلات
جينو .

قارئة س.م. شبرا :

(1) الزواج لا يضعف الاعصاب
ولا بد أن يكون قد اعترضت اخاك
بعض المشاكل العائلية فائرت فى
اعصابه . وان صدق تخميننا فاننا
ننصحك بالاخلاص الى السكون
والامتناع عن تناول القهوة والشاي
والمشروبات الروحية وشرب كوب
من الماء الدافى يوميا قبل الذهاب
الى النوم والاستحمام بماء دافى

عشر دقائق وقصى اطرافه ودلكى
منابتة بأصابعك وان لم يفدك هذا
العلاج فليس أمامك الا الكهرباء
وهذا يتطلب منك المجئ الى
القاهرة أو الذهاب الى الاسكندرية .
ليلى احمد القشلان :

(1) قصى اطراف شعرك وسرحيه
يوميا لمدة عشر دقائق (2) يجب
عرض أخيك على اخصائى فى الغدد .
قارىء بنت النيل ع.م.د. :

الاشتراك السنوى خمسون قرشا
ترسل بحوالة بريدية .

البائسة المسكينة :

انت لست بائسة ولا مسكينة .
لا تيأسى من رحمة الله . انسى
الماضى بحسناته وسيئاته . فكرى
فى مستقبلك واعلمى أن فى ذلك
مفتاح سعادتك . نعى فى أن زوجك
سيعود اليك ان عرفت كيف
تجذبينه . ابتمسى للحياة بتبسم
لك .

عزة وشقيقاتها :

ليس أمامك الا تمسحى شعرك
يوميا عند النهوض من النوم وقبل
الذهاب الى الفراش . أما تغيير
لون الشعر فليس بيدنا ولا بيد أحد .
السييدة ماري اندراوس سكاف
لبنان :

(1) ارسلى لنا ما يساوى مائة



خبرنى

يادكتور ..

هل من المأمون وضع المطهر فوراً على الجرح
فى حالات الحوادث ؟

ان الحالات المفاجئة تطلب منك استعمال مطهر سريع
فلا تردد أو تخشى خطورة أو مضايقة . أنت فى حاجة الى
ميدلجرامم تعتمد عليه بشرط ألا يكون ساماً أو مدمراً
وأن يكون لطيفاً على الأنسجة البشرية ويحقق النظافة
وشفاء الجروح بسرعة . أنت فى حاجة الى المطهر ديتول .

ديتول المطهر العصري

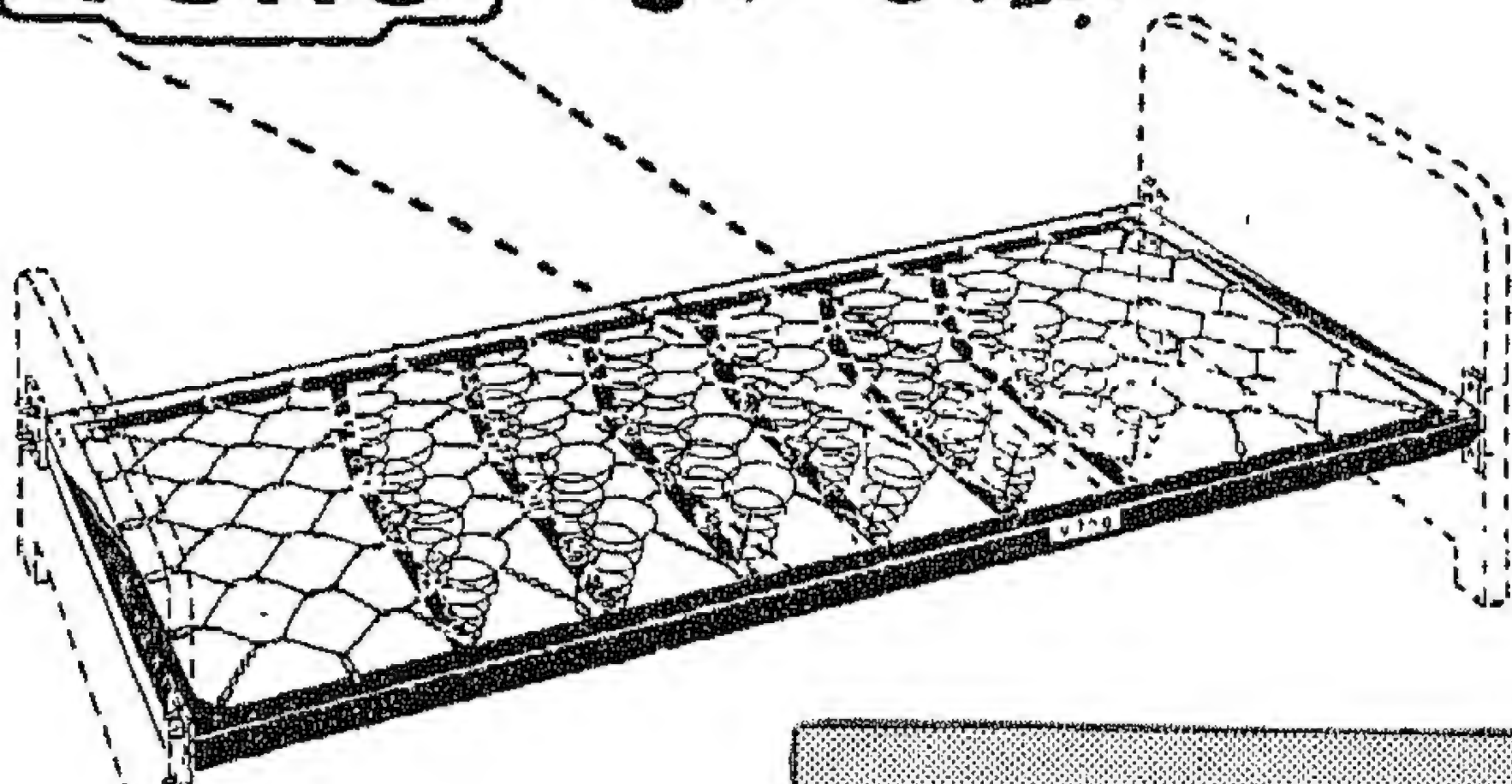
88

النوم المريح .. بأقل المصاريف

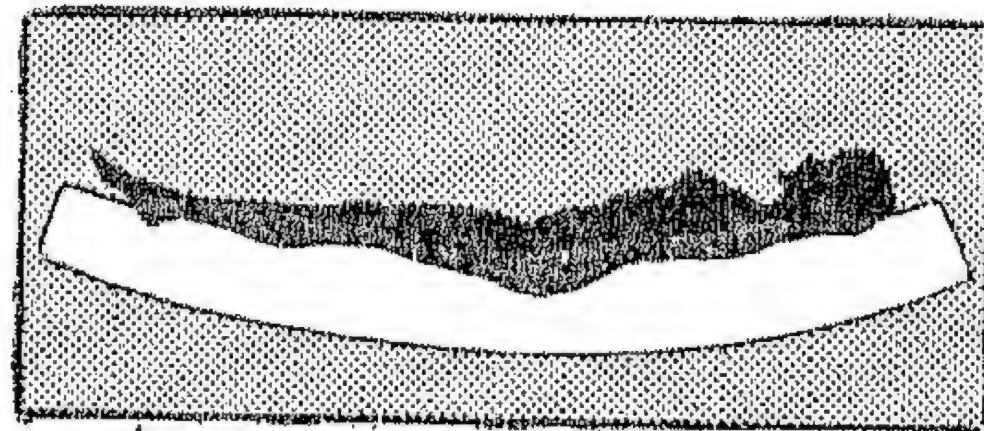
استبدل ملة سريرك بملة فونو

ابتداء من ٤٤٠

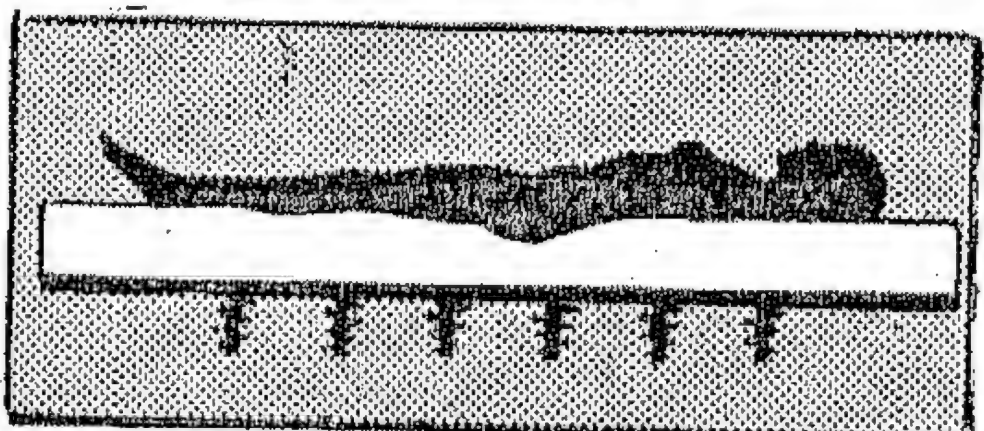
VONO



نعم استبدل الان ملة سريرك القديمة بملة فونو لتتال أقصى حد من الراحة أثناء نومك . . وملة فونو ليست بالملة العادية ، بل انها ملة صنعت بطريقة علمية لتحمل الجسم حملا متساويا مريحاً في أى وضع كان . . جرب النوم على ملة فونو فلسوف يدهشك الفرق وملة فونو مصنوعة في إنجلترا من اجود انواع الصلب لتخدمك مدى العمر



ملة من طراز قديم لا تريح الجسم



ملة فونو تحمل الجسم حملا متساوياً مريحاً

٥ اجمام من ملة فونو مصنوعة في إنجلترا

يباع في القاهرة عند : بدكو ١١ ش عماد الدين - عمر افندي - شيكوريل - صيدناوى - محمد حسن جبره - محمد احمد الرشيدى وبمصر الجديدة : فاشينيلى - وفي الاسكندرية : جرشون - ج. عبد النور - مودرن هوم - اسماعيل ابو العينين - وفي بورسعيد : دياكونو - ابو العينين اسماعيل - برهام عرفة - الاسماعيلية : ميناى فريتوس - وفي السويس : م. منشه وولده



انظر
هذا
اللمعان

بفضل

براستو

السائل الممتاز لتلميع المعادن

الشباب بالطريقة التى بينتها لنا فى خطابك مع الامتناع عن اكل المخللات وما اليها وتنظيف الامعاء بين آن وآخر بتناول بعض المسهلات (٢) لم نفهم قصدك بكلمة «الموجة» (٣) تقصيف الشعر والقشرة الموجودة فيه يزولان ان غسلت رأسك جيداً بماء دافىء وصابون من نوع جيد مع شطفه بعد ذلك بماء دافىء مضافاً اليه فنجان صغير من الخل. قصى اطرافه وذلك منابته بزيت الزيتون النقى ومشطيه يومياً لمدة عشر دقائق (٤) تقصيف الاظافر دليل على نقص فى الكالسيوم . اغمسها بزيت الزيتون يومياً وأعرضي نفسك على طبيب فقد يصف لك حقن الكالسيوم .

سميرة بالزمالك :

انك تشكين من تشقق شفتيك وسبب ذلك أنك تستعملين روج من صنف رخيص فجربى صنفاً فاحراً كالروج «ترى بيان» فسرعان ما تلاحظين الفرق

آنسة حائرة ق. ١ :

صارحى اسرتك بميلك لهذا الشاب وحاولى اقناعها بالعدول عن المغالاة فى طلب المهر والشبكة فليست السعادة بقيمة المهر ولا بثمن الشبكة بل بشخصية الزوج والانسجام بين الزوجين

احدى قارئات بنت النيل :

(١) لازالة عرق الابطين استعملى «اودورونو» وادهنى به موضع العرق مساء كل يوم . أو استعملى مسحوق الشبة (٢) أسباب رائحة الفم كثيرة فمنها الاسنان أو اللوزتان أو المعدة . افحصى هذه الاسباب كلها عند الاطباء الاختصاصيين

ر. ا. بمصر :

تلبد صوف التريكو الناتج عن سوء مراحل غسيله لا يمكن مع الاسف اصلاحه . فحاذرى فى المستقبل من الوقوع فى مثل هذا الخطأ مرة أخرى

الحائرة فى الاسكندرية :

ليس فى مسألتك ما يدعو للخجل مطلقاً ولا يمكن وصف أى علاج الا بعد فحص دقيق . فاستشيرى طبيباً اختصاصياً ليرشدك الى العلاج الشافى

س. ز. :

استعملى اودورونو وهو يباع فى جميع الصيدليات . على أننا ننصحك بأن تعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد يكون سبب هذا العرق المتزايد ضعفاً عاماً فى الجسم

س. ع. :

(١) فرشى شعرك كل يوم صباح مساء وذلك منابته بمزيج مكون من زيت الخروع وزيت الزيتون ثم اغسله جيداً بالماء الدافىء والصابون (٢) لا يمكن علاج النحافة الا اذا عرفت اسبابها .

عايده ب. الجيزة :

ان كانت بشرتك ناشفة استعملى كريم «فرانسلين» الدسم لتقوية البشرة واعادة نضارتها اليها

محمد محمود سلامة ابو تيج : يجب عدم ترك ابتك هكذا . اعرضها على اخصائى فى الامراض الباطنية فلعله يصف لها دواء يعوضها النظام الغذائى المفروض عليها . أما سقوط شعرها فنتائج عن ضعفها .

آنسة ر. ع. م. قارئة باسيوط :

استمرى على العلاج الذى أشرنا به عليك واباك والامساك . استعملى محلولاً قابضاً للمسام ويمكن الحصول عليه من أى محل لادوات التجميل .

ع. س. المنيل :

هناك شركات تطلب انسات يجدن الكتابة على الالة الكاتبة والاختزال ويمكنك تعلمهما فى مدة قصيرة .

الآنسة ق. ط. :

لا نعتقد ان ضعف نظرك يحول بينك وبين قبول الزواج من الشاب الذى تقدم اليك وهو يعلم قصة هذا الضعف . أما عن حبك لوالدتك ورفضك الزواج البتة كى تقفى على خدمتها فهو رأى لا نوافقك عليه . لا تدعى الفرصة تفوتك فقد تندمين عليها عندما تنظرين من حولك فلا تجددين أحداً .

م. س. :

(١) لا يعالج البلفم بهذه الطريقة . اذهبى الى الطبيب ليعرف سببه ويصف لك الدواء (٢) لابد من انك مصابة بضعف فى الكبد . عالجيه عند اخصائى .

البائسة اللبنانية :

يجب أن تنسى معاملة هذا الوحش آدمى لك وان تبتمسى للحياة من جديد . لا داعى لان تخبرى احداً بما حدث .

أ. ع. الاسكندرية :

ضعى حول فمك بعض الجلسرين قبل الذهاب الى الفراش .

الطالبة المتلهفة سوريا :

ليس هناك أحسن من مستحضرات اليزابث اردن . أما لون البودرة الذى يجب استعماله فهو الكريم ويجب ألا يكون الاحمر غامقاً ولا فاتحاً .

ل. م. م. س. :

استمرى على العلاج الذى وصفناه لك واحتفظى دائماً بنظافة شعرك

د. م. ج. :

أباك وكتابة كلمة واحدة له . ان كان يرغب فى الزواج منك فما عليه الا ان يتقدم رسمياً لطلب يدك من ولى أمرك

مارى جرجس :

(١) تشكرك على عواطفك الرقيقة ونرجو لك سعادة تامة وصحة موفورة (٢) اتصلى رأساً بمحلات جينو (٣) نحن نذكر مع كل طراز تريكو عدد الشلل اللازمة له (٤) يسرنا ان نعرف أن حالتك النفسية بدأت فى التحسن استمرى على العلاج الذى أوصيناك باتباعه .

ز. س. ابو تيج :

(١) استمرى على معالجة حب

الطوابع الخمسة
كان سعيدا بأن استطاع أن
يظفر بخمسة بطوابع بدلا من
طابع واحد ! . . .

وفض الرسالة ، وأخذ
يتلوها في تلهف وشوق . .
كان كل سطر من سطورها
لحنا من الحان الحب الذي يطيب
لقلبه الانصات اليه ، ولا يمل
سماعه ! . . .

وصفت له في رسالتها
حياتها الجديدة . . . في هذه
البلدة النائية . . .

كيف تعيش . . . ومع من
وكيف تقضى يومها . . .

وصفت له ما يحيط بها
من صور هذه الحياة الجديدة
التي لم تألفها من قبل . .
وعن عملها الجديد . .
وزملائها وزميلاتها . . حتى
هذا الساعي الذي يقوم
بخدمتها ، حدثته عنه ،
فقلت

« ومن الصور التي أنقلها
إليك صورة عم (آدم . .
وهو رجل مسن مشوه الوجه
حطمته العلل . . يعمل
كساع في المدرسة . . يقضى
لنا كل ما نحتاج اليه . .
وقد أكد له الطبيب أخيرا
أنه مريض بذات الرئة ، ولا
بد من عزله . . يحمل الى
المدرسة الرسائل ، ويحمل
معها رسائلنا الى البريد . .
وهو شغوف بلصق الطوابع
الكثيرة على المظروف ،
وينسجها في شكل هندسي
يستزعي الانتباه . . ولعلك
لاحظت كيف نسق لك
الطوابع على تلك الرسالة ! .

وهنا توقف «مدحت»
عن القراءة . . اذ أدرك أن
هذه الطوابع التي كان الى
دقائق قريبة يمر بلسانه
آثارها لم تمسسها فتحة
بلسانها الرقيق . . بل
لصقها عم (آدم العجوز
الذي حطمته العلل ، والذي
أكد له الطبيب أنه مريض
بذات الرئة !! . .

عيسى متولى

قصة طابع بريدي

وكان كل يوم من أيامه
أسبوع بأكمله . . وشغلها
عملها الجديد عن الكتابة أياما
الى « مدحت » . . الذي ظل
يرتقب رسائلها صباحا
ومساء . . .

لقد تضاعف هيامه . .
أشعلت الفرقة نيرانه . .
وأججت عاطفته . . فانطوى
على نفسه ، حزينا صامتا .
وذات يوم تلقى «مدحت»
خطابا ماكاد يلوح اسمه عليه
حتى كاد يجن فرحا وسرورا
انها الرسالة الاولى من
« فتحة » ! . .

ابتسمت له الدنيا في
تلك اللحظة التي تسلم فيها
رسالتها ، واحتضن تلك
الرسالة العزيزة ، ولم يشأ
أن يفضها بسرعة ، بل راح
يقرأ العنوان الذي سطرته
بيدها . . .

ما أجمل خطها ! . . .
وخصوصا عندما تكتب
اسم « مدحت » !

راح يقلب هذه الرسالة
الاولى التي تلقاها من فتاة
أحلامه . . ويستنشق عبقها
من طياتها ! . .

ولفت نظره خمسة طوابع
بريد من فئة المليمين ألصقت
بأطراف المظروف في شكل
هندسي يستزعي الانتباه ! .
أخذ يتأمل هذه الطوابع
وحمله الخيال الى آفاق
بعيدة

لقد حاول انتزاعها من
مكانها . . لماذا ؟ . .

ليسعد بما تحت الطابع
من آثار لسانها الرقيق الذي
بلل هذا الركن السعيد
من الخطاب ! . .

هكذا صور له الشوق !
والى هذا الحد بلغ به الهيام !
راح مدحت يمر بلسانه
على هذه الآثار بعد أن انتزع

الظهر من المدرسة الى البيت
ومضت الايام بعد هذا
النقل . . متباطئة ثقيلة .
يكاد « مدحت » تقتله
الهواجس ، قلقا على فتحة
التي فرقت الاقدار بينه
وبينها في الوقت الذي فكر
فيه جديا في الارتباط بها .
لقد رأى فيها فتاة أحلامه
وشيد صروح الاماني عالية
شامخة . . .
مضى الاسبوع الاول

لم تشفع لها الوساطات
التي تلمستها لالغاء نقلها
ولما لم تجد بدا من الخضوع
لامر النقل أعدت حقائبها
وسافرت مع أبويها الى «نكلا
العنب» . . الى هذه البلدة
التي تقرر نقلها اليها .

ودعت القاهرة ، بعد هذه
السنين الطويلة التي قضتها
في ذلك الحى المتواضع الذي
ألفته وألفت أهله ، وتوثقت
بينها وبينهم روابط اللفة
والمحبة ، وكانت تعمل
مدرسة في مدرسة الحى ،
تخرج في الصباح من البيت
الى المدرسة ، وتعود بعد



إذا شعرت بأقل
توعك، تناول
اسبيرول

قرص واحد يكفي !

لا تنتظر حتى يستفحل امر
الزكام والانفلونزا فيقعدانك عن
العمل . حالما تشعر بأول توعك
تناول قرصا واحدا من اسبيرول
ثم تناول قرصا كل ساعتين الى
أن يخف التوعك ويؤول .



معامل أدوية دوش بالقاءة

ان كان في عينك قذى ..



انها نصيحة غالية نقدمها لك عن عينيك الجميلتين راجين أن تكون عنايتك بهما فوق كل عناية ، فإن العيون الهادة السليمة لا تفيد فقط في تحبيب زوجك وجعله أسيرا لديك بل انها ضرورية جدا لرعاية البيت وعياله ، ولا تنسى أن العين التي يصيبها أى متاعب تؤثر على الحالة النفسية تأثيرا سيئا فتجعل صاحبها عصبية ، وقد تترتب على الحالة العصبية مشكلات منزلية نحن حريصون على إبعادها عن جو بيوتنا السعيدة .

وكل ما نشير به هنا من ملاحظة القذى الذي يصيب عينيك يمكن الاستفادة به اذا أصاب عيني زوجك أو عيون أولادك ، فإن آلامهم هي آلامك فعودي الى ما يأتى كلما رأيت أحدهم يشكو من ألم في عينه .

يدخل العين بين الحين وآخر جسم غريب . ويغلب حدوث هذه الحالة للمسافرين فى القطارات وسكان المدن حيث يكون الغبار محملا بالغبار والاتربة .

وأول توصية نقدمها لك هي ألا تفركي جفحك ان حدث ودخل جسم غريب فى عينك . ذلك لان هذا الاجراء لن ينزع هذا الجسم الغريب بل بالعكس فانه سيزيده توغلا فى العين ويجعل اخراجه من الامور الصعبة .

وأحسن طريقة لخراج القذى من العين أن نقلب الجفن ونخرجه بطرف منديل نظيف . ولكن هذه العملية دقيقة وتحتاج الى مهارة فائقة

فان لم تجدى الخبير الذى يقوم بهذه العملية فعليك أن تبلى عينيك بماء مغلى تكوينين قد دفأته وذوبت فيه بلورة من ملح المطبخ . استعملي لذلك حمام العين . املئي ثم ضعى عينيك فيه مع فتح الجفن بحيث تكون العين كلها فى الماء . ارفعى بعد ذلك رأسك الى أعلى ثم الى الخلف مع الضغط على حمام العين حتى لا يسيل الماء على وجهك . افتحي واقفلى عينيك تباعا . فان حركة العين تكفى عادة لطرد الجسم الغريب الى الركن الداخلى للعين حيث يمكنك التقاطه بسهولة بطرف قطعة من القطن المطهر .

ولكن لا تنسى أن حبيبة الغبار هذه عند تغللها فى العين لابد وأنها جرحت القرنية . اتبعي اذن اخراجها بوضع بعض نقط من القطرة فى العين المصابة أو عمل حمام آخر بماء البوريك الدافىء بنسبة ٥ فى المائة بعد غليه طبعاً .

أما ان ظل الجسم الغريب بعد هذا الاجراء متغلغلا فى العين فإن الطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يخلصك منه . وفى هذه الحالة اذهبي الى الطبيب بدون تأخير لان وجود جسم صلب فى العين لمدة طويلة يحدث التهابا قد يكون خطرا على العين .

نصائح تفرغها

١١ - اعتدت أن أخصص يوما من أيام الاسبوع لتنظيف وجهي تنظيفا كاملا . فاضع فى وعاء حفنتين من البابونج واغليهما فى لتر من الماء لاعمل لوجهي حماما بخاريا لمدة عشر دقائق . وذلك بأن أعطى رأسي بغوطة وأعرض وجهي لبخار الماء المتصاعد من الوعاء كما هو ظاهر فى الرسم .

١٢ - ولما كان هذا اليوم مخصصا للعناية ببشرتي وبجمالى فاني أكتفى بأعداد غذاء خفيف مثل البطاطس المحمرة والكباب وصحن سلطة أو صحن طحينة ويستحسن اعداد صحن فاصوليا سوتيه اذا كان الموسم موسم الفاصوليا أو أى خضار آخر يحل محله . واعلمي يا سيدتي أن هذا اللون من الطعام شهى ومفيد فى آن واحد



١٣ - ولنعد الآن الى وجهي . لقد انتهى حمام البخار وقد جففت وجهي جيدا وبقطعة من القطن أقوم بتنظيف المسام لبشرتي مما علق بها من غبار واننى دائما أعتنى دائما بأن أمسح وجهي بالقطن من أسفل الى أعلى ولكن بدون ضغط قوى . ها أنذا قد تهيأت للتجمل وسوف أستعد لعمل التواليت وتنظيمه حتى أبدو فى جمالى المطبوع



ستراتو کھوند

\$ \$



٢٣ شارع سليمان باشا ٤٧١٢٧ القاهرة

زودوا

متحف فؤاد الاول

لسكك حديد وتلغرافات وتليفونات الحكومة المصرية
(أمام مخزن بضائع محطة مصر)
لتشاهدوا تطورات وسائل النقل البرية والبحرية
والجوية في مختلف الأزمان ولتروا أكبر وأدق مجموعة
من النماذج والخرائط والصور المصانة لتاريخ النقل
في مصر والخارج

المتحف مفتوح للزيارة كل أيام الأسبوع ما عدا
أيام الاثنين والعطلات الرسمية كما يأتي :
فصل الشتاء - من أول نوفمبر إلى آخر إبريل
من الساعة ٣٠ ٨ إلى الساعة ١٤
فصل الصيف - من أول مايو إلى آخر أكتوبر
من الساعة ٣٠ ٨ إلى الساعة ١٣

خلال شهر رمضان

شتاء : من الساعة ١٠ ١٤ إلى الساعة ١٤
صيفا : من الساعة ١٠ ١٣ إلى الساعة ١٣
رسم الدخول ٢٠ مليما تليفون رقم ٤١٩٦٤

وتعنفه بالحسنى . فإذا
ادرك الطفل أن الغضب لا
يجديه نفعا ولا يحقق له
مطالبه اقلع عنه وفكر في
ضبط نفسه .

لقد جمعتني جلسة مع
سيدة وطفلها . . وفيما أنا
أتحدث إليها إذا بالطفل
يطلب منها شيئا . . فطلبت
منه التريث والتزام الهدوء
. . ولكنه أخذ يلح في الطلب
. . فما كان منها إلا أن
انهالت عليه ضربا . . فما
كان من الطفل هو الآخر إلا
أن أخذ في الصراخ والصياح
وتحطيم كل ما يصادفه . .
ولم تنعم السيدة بالهدوء
الذي كانت تنشده من غير
شك .

فتلك السيدة تطلب من
طفلها الهدوء . . ولكن
الضرب لم يكن في يوم من
الأيام السبيل لتحقيق
الهدوء . . بل هو السبيل
لإثارة الضجة وإقلاق الراحة
أن المنزل هو كما قلت لك
يا سيدتي المدرسة الأولى
التي يتعلم فيها الطفل . . .
وعلى أساس تلك التربية
يتوقف تخريج جيل من
الشباب المتكاملين . . . ولا
نستطيع أن نرجع الانحلال
الخلقي الذي يسود معظم
الشباب الآن إلا إلى تربيتهم
الأولى وفساد تلك التربية
من حيث لا تدري الأم .

ولا أريد أن اضع لك
قوانين ثابتة تتبعينها
بحدافيرها . . لأن كل طفل
يختلف عن الآخر في كل شيء
. . في بيئته ووراثته وحالته
النفسية والصحية والجو
المحيط به . . ولكنني أطلب
منك أن تعاملي طفلك بحكمة
وروية وإنابة وتبصر . .
ولتنتهزي كل فرصة
لتقويمه وتهذيب خلقه
وطباعه ولتعالجي كل حالة
العلاج الملائم لها . . وليكن
دستورك في ذلك الشدة في
غير عنف واللين في غير ضعف

حسن سلامة الفقى

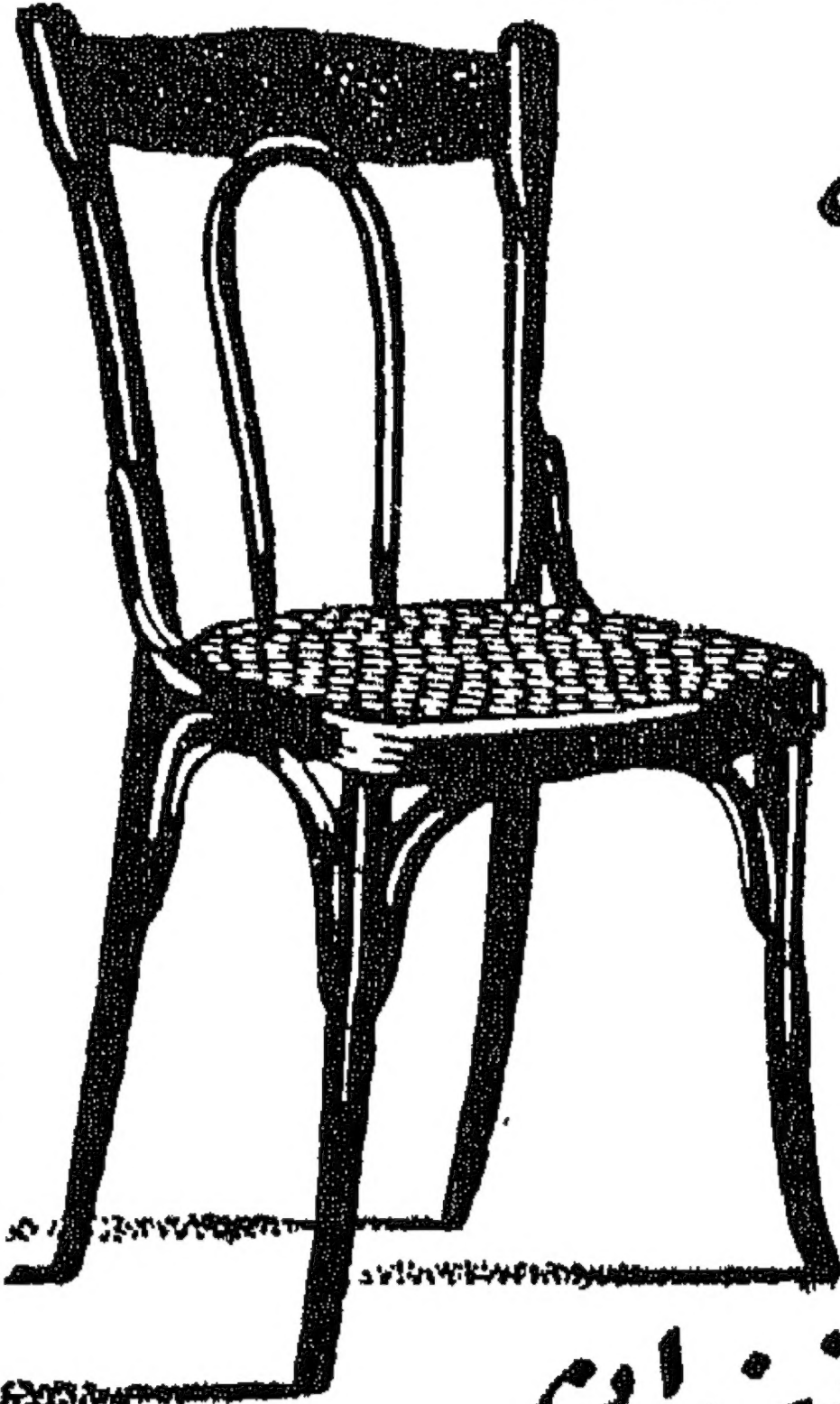
استعماله والاسراف في ذلك
أو المغالاة . . فعن طريق
استعماله في حدود ضيقة
يتعلم الطفل النظام واحترام
حقوق الغير الخ . . ومع
ذلك فقد ثبت أن التربية
القائمة على الخوف
والتخويف تربية فاشلة
ضعيفة واهنة .

ومن التناقض الذي أشرنا
إليه في تربية الأم لطفلها ما
نلاحظه من التقلب السريع
من الضد إلى الضد . . من
التخويف والتهديد والعنف
إلى التدليل المبالغ فيه . . .
ونحن لا نريد أن ننكر على
الأبوين وعلى الأم خاصة
ذلك الحق فالأبوة والأمومة
غريزة من الغرائز الموروثة
التي تدفع الآباء إلى العناية
باطفالهم والسهر على راحتهم
وحسن تنشئتهم وتوجيههم
. . ولكن اسراف الأم في
تدليل الطفل يؤدي إلى
انحلال شخصية الطفل
وضعفها . وضعف عزيمته
وعدم اعتماده على نفسه
مستقبلا فينشأ متواكلا
متخاذلا فاقد الثقة في نفسه

وثمة أمر آخر نلاحظه في
المنزل . . ذلك هو مقابلة
غضب الطفل بمثله أو أشد
منه . . والغضب انفعال
نفساني يظهر عند ما يحال
بين الإنسان وبين ما يطلب
. . فعند ما يحال بين الطفل
وبين مطلبه تراه يغضب
ويثور ويأخذ في الصراخ
والعويل والاندفاع إلى تحطيم
كل ما يصادفه بيديه
وقدميه .

ومن الواجب على الأم في
تلك الحالة ألا تقابل غضبه
بغضب منها ولا تقابل عناده
بمثله . . والا كان معنى ذلك
فقدان الأمل في تربية الطفل
التربية الصحيحة . والأوفق
أن تقابل الأم غضب صغيرها
بالهدوء التام وعاصفته بعدم
الاكتراث . . حتى تخف
حدة غضبه وتنجلي الزوبعة
. . ثم تخدته في لطف
وتحاول أن تشنيه عما يريد

كرسى الظايط



ينفرد بالمثانة والجمال

التي نيز على جائزة الشرف والمنارة



بالمنزلة الزاوية الصناعات الساتر عشر ١٩٤٩ بالقاهرة

إنتاج

مصنع مصر للكراسي الخيزران

الظايط

٥٧ شارع الأزهر بمصر ت ٤١٠٩٨

٨٧٨٧ ٥٥٣

KORSI AYET
ظايط

لا حظوا هذه العلامة
على كل كرسى

بنك مصر

شركة مساهمة مصرية

المركز الرئيسي ١٥١ شارع محمد بك فريد

فرع الاسكندرية ١٩ شارع طلعت حرب

يؤدي جميع أعمال البنوك

للبنك فروع ومكاتب ومندوبيات بأهم مدن القطر المصري

وله مراسلون ووكلاء في جميع أنحاء العالم

قسم صندوق التوفير يشجع على الادخار

قسم تأجير الخزائن الحديدية للايجار بشروط مناسبة

مؤسس الصناعات الكبرى وشركات مصر

أمراض اللثة

في المدرسة الأمريكية
بقية المنشور ص ٩

التشخيص الى باب التأكيد
المدعم بالارقام .

ومن الغدد الصماء التي
تؤثر على اللثة أيضا هي
افراز المبيض عند النساء .
وقد لوحظ ضعف اللثة
ومرضها في جميع حالات
اضطرابات المبيض المزمنة .
كذلك الغدة (المخية

التي يتوقف عليها
ميزان الجير في الجسم لها
أكبر الاثر لا على الاسنان
فحسب بل على هيكل الجسم
عموما والفك خصوصا
وتشاهد ضخامة هذه
الاعضاء وشذوذها في المرض
بنمو العظام .

واذا تدرجنا مع مختلف
أمراض الفم من ناحية
الهرمونات أو افراز الغدد
الصماء الى الناحية الاخرى
وهي ناحية الفيتامينات أو
التغذية وجدنا ان لهذه
أيضا تأثيرا عظيما على
أنسجة الفم والاسنان كما
يشاهد في حالات الكساح
وأمراض الاسس قروبوط
والبلاجرا وغيرها . ومن ذلك
يتضح أن تغذية المريض على
القواعد العلمية قد يكون
أحيانا هو الدواء الوحيد
لشفائه من مرضه .

لهذه الاسباب كلها نجد
فحص مرض الفم والاسنان
تركز جهودها في النواحي
الآتية :

- ١ - الحالة المرضية .
 - ب - المؤثرات القرنية
كاللعاب وأجهزة الحلق
والانف .
 - ج - حالة الغدد الصماء
 - د - نقص الفيتامينات
- ومن الواضح أن الاستمرار
في العلاج مع عدم الانتباه الى
مثل هذه النواحي أو المؤثرات
لا يؤدي الى الشفاء بأي حال
من الاحوال .

رجل من ورق

بقية المنشور ص ٣٧

لقد كان مشغولا بالنظر الى
الجهة التي ذهبت منها
الحسنة ينتظر مقدمها . . .
وطال الوقت . . ومالت
الشمس للغرب . . وحملت
الرياح الى أسماع القوم صوت
الميكروفون ينبههم الى العودة
للباخرة التي على وشك المسير
وقام القوم يجمعون متاعهم
ويهرولون عائدين الى الباخرة
وكان كل منهم مشغولا بشيء
يجمعه أو يحمله ، الا أخانا
هذا الرجل الورق ، فقد كان
مشغولا بشيء لا يجمع ولا
يحمل . . انه أمل . . أمل
ارتقاب عودة الفتاة ! وتقدم
منه زميل عابث ممراح وقال
له : أراهن يا شوكت بك انك
تنتظرها . . تعال معي أبحث
لك عنها قبل مسير الباخرة
وسأجدها لك فقد كنت
رأيتها من لحظات في ظلال
شجرة وارفة فوق الربوة
القريبة من الشاطئ . . .
وسارا

وحين وصلا الى الشجرة
التي على الربوة صاح الزميل
العابث المراح بصاحبه
الرجل الورق وهو يقهقه
بضحك ساخر : شوكت بك
أنظر . . هاهي . . ونظر
الرجل الورق . فوجد
الحسنة العراقية في جلسة
غرام شاعرية مع شاب حاسر
الرأس عاري الذراعين . .

وتابع القوم سيرهم
واتخذوا أماكنهم على ظهر
الباخرة (سودان) التي
تحركت بهم صوب الجنوب
بين الضفتين الخضراوين
الجميلتين ، وفي الهواء النقي
الليل . . . والرجل
الورق قد التزم سمته القديم
وصمته المترف ، وكبرياه
المتعالية ، وأرستقراطيته
التقليدية . . تماما كأنه
انسان من ورق . .

محمد طلبة وزق



٦ قبعات

كل شيء أصبح صغيرا هذا الموسم . لقد أراد مبتكرو قبعات هذا الشتاء تصغير المرأة وان قلنا تصغير المرأة فاننا نريد بهذا التعبير جعلها تبدو صغيرة السن طبعاً . لقد انتزع الحلاقون من شعرها تلك الخصلات التي كانت تغطي رقبتها فكان لا بد لهذه الرؤوس الصغيرة من قبعات ذات طراز يختلف عما كانت عليه في العام المنصرم . وها هو ذا لوجرو يقدم لنا قبعات ذات وبر طويل أسماها (الدب الصغير) ذهبية باهتة أو بيضاء تميل قليلا الى الرمادي، وقبعات أخرى على هيئة العمامة وهي من الجرسية الدرابيه وتركز على قرص الرأس مع ميل الى الخلف . أما لونها فهو الفستقي أو البرونزي .

ويقدم جليبر أورسيل قبعات عالية مدببة من اللباد البنفسجي والاحمر وبيريهاات تنتهي بحلية كروية من الصوف أما مود ونانو فقد فصلا قبعاتهما على هيئة السلطانية المقلوبة ذات حافة ضيقة محلاة بما يشبه الزهرة : نستنتج مما تقدم أن هدى صانعي القبعات اظهار الرأس صغيرة الحجم .



